



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO**
**PROGRAMA DE MAESTRÍA Y DOCTORADO EN PSICOLOGÍA
PSICOLOGÍA Y SALUD**

**MODELO DE INTERVENCIÓN RACIONAL EMOTIVO PARA LA
PROMOCIÓN DEL AJUSTE PSICOLÓGICO EN EL ADULTO
MAYOR EN UN CONTEXTO RELIGIOSO**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL GRADO DE
DOCTOR EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A
ARMANDO RIVERA LEDESMA

JURADO DE EXAMEN DE GRADO

DIRECTORA: DRA. MARÍA E. MONTERO-LÓPEZ LENA
COMITÉ: DR. JUAN JOSÉ SÁNCHEZ-SOSA
DRA. ANA LUISA MÓNICA GONZÁLEZ-CELIS RANGEL
DRA. FEGGY OSTROSKY SHEJET
DR. JOSÉ DE JESÚS GONZÁLEZ NÚÑEZ
DRA. EMILIA MARÍA LUCIO-GOMEZ MAQUEO
DRA. CATALINA FRANCISCA GONZÁLEZ-FORTEZA



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Padre:

Gracias te doy por todo lo que me diste durante todo este tiempo. Me acostumbre a andar contigo.... Nunca me dejaste. Pusiste gente buena en mí camino... me diste de comer, todo lo que necesité, y aun más. Me diste ciencia y sabiduría.

Padre: No tengo palabras en mí corazón para agradecerte todo lo bueno que fuiste conmigo.

Díos mío; Díos de Abraham, de Isaac y de Jacob; mí bello Señor. Perdóname por no haber sido digno de tí. Gracias por el privilegio de ser tu hijo. Jamás me dejes caminar solo. Mí vida estaría vacía sin tí.... Y tú lo sabes.

Bendito seas.

Amén

Jefecita:

Esta tesis es el fruto más grande que has logrado en la vida (al menos conmigo); aquél niño que educaste en el arte de estudiar, y de amar el estudio, alcanzó el grado más alto:

Doctor en Psicología.

¡Venciste mamá! ¡Cambíaste mi destino!

Gracias por todo Jefa....

Especialmente por no haberle hecho caso a los psiquiatras.

Armando.

A Karla Erichí Pachuzka, con amor.

María:

Haz tenido el tino de saber tocar las fibras más sensibles de mi corazón. Me hiciste crecer. Nunca podré pagarte toda la paciencia que me tuviste. Te quiero mucho y te admiro mucho. Pocas personas tienen el corazón que tienes tú. Eso es lo más valioso de tí: tu corazón.

Lo que sigue es para tu mamá:

Señora:

Gracias por haber traído a este mundo y haber educado con tanto amor a su hija María. Alguien como ella sólo puede provenir de una Gran Mujer, como estoy seguro es usted. A través de su hija, usted cambiará muchas vidas, que, como la mía, verán transformados sus sueños en realidades.

Que esta tesis sea un humilde tributo para usted.

Que Dios la bendiga.

A mis maestros...

Dra. María E. Montero-López Lena
Dr. Juan José Sánchez-Sosa
Dra. Ana Luisa González-Celís Rangel
Dra. Feggy Ostrosky Shejet
Dr. José de Jesús González-Núñez
Dra. Emília María Lucío-Gómez Maqueo
Dra. Catalina Francisca González-Forteza

...de quién siempre me sentiré orgulloso, y a quienes espero honrar con mi desempeño profesional. Ha sido un honor haberles conocido. Siempre les recordaré con especial cariño.

A mi buena amiga Magda Flores; a Lucy Peña, a Carlos Durán, quienes en distintos momentos me brindaron su apoyo.

Al Dr. Roberto Islas Morales, Director de Visión Internacional University, y al Dr. Jorge García-Jaín, Director de Integración Humana, A.C., quienes me brindaron su apoyo incondicional en un momento crítico del proyecto. A Nahum, por el importante apoyo que gentilmente otorgó para el desarrollo de este proyecto. A mi prima, Silvia Morales Ledesma, que hace varios años insistió en poner la primera semilla de mi fe.

.... Y por supuesto,

a la Lic. Elizabeth Martínez Olvera, por sus palabras de aliento.
Gracias por todo Güerita.

Resumen	9
Summary	11
Introducción	13
1. Marco conceptual	16
1.1 Religión y sociedad	16
1.2 Lo espiritual en psicología	17
1.2.1. Alma y Espíritu	19
1.2.2. Religión, Religiosidad, Espiritualidad	25
1.3. Espiritualidad y salud	34
1.4 DSM-IV: Problemas religiosos o espirituales	36
1.5. Espiritualidad y ajuste psicológico en el Adulto Mayor	38
1.5.1. El proceso de ajuste	39
1.5.2. Recursos y demandas	39
1.5.3. Frustración y amenaza	42
1.5.4. Estructura de pérdidas	42
1.5.5. La capacidad de dominio	48
1.5.6. Afrontamiento	49
1.5.7. Desajuste psicológico	52
1.5.8. Desajuste en la salud	53
1.5.9. La pérdida: Eje del modelo conceptual de ajuste en el Adulto Mayor	56
1.5.10. Espiritualidad, pérdidas y ajuste en la Adulter Mayor	63
1.6. Psicoterapia y espiritualidad	65
1.6.1. El problema de los valores	65
1.6.2. ¿Quién debe intervenir y cómo?	69
1.6.2.1. Médicos	69
1.6.2.2. Enfermeras	71
1.6.2.3. Psicólogos y psiquiatras	73
1.6.2.4. En suma: ¿Quién hace qué?	76
1.6.2.5. Psicoterapia y espiritualidad cristiana: ¿Unión posible?	81
1.6.2.6. Investigación empírica sobre psicoterapia y espiritualidad	85
1.7. Propuesta de un Modelo de Intervención Psicológico-Espiritual	89
1.7.1. Terapia Racional Emotivo Conductual Cristianamente Orientada	89
1.7.2. Ideas disfuncionales de la vida espiritual cristiana	92
1.7.3. Herramientas para el cambio de la TRECCO	98
1.7.4. TRECCO: Aplicación grupal.	98
1.8. Integración conceptual	102
1.9. Problemas de investigación	104
1.9.1. Primer problema. Espiritualidad y Desajuste psicológico.	104
1.9.2. Segundo problema. Eficiencia del modelo de intervención.	105
<hr/>	
2. Método	106
2.1. Objetivos	106
2.1.1. Ajuste psicológico.	106
2.1.2. Modelo de intervención.	106
2.2. Hipótesis	106
2.2.1. Ajuste psicológico	106
2.2.2. Modelo de intervención.	106

2.3. Estructura del proyecto	106
2.3.1. Primera fase. Instrumentación	106
2.3.2. Segunda fase. Normalización de instrumentos y exploración del papel de la vida espiritual en el desajuste psicológico del Adulto Mayor.	106
2.3.3. Tercera fase. Prueba del modelo de intervención psicológico-espiritual.	107
2.4. Primera fase. Instrumentación.	107
2.4.1. Objetivo	107
2.4.2. Tipo de estudio	108
2.4.3. Muestras	108
2.4.4. Procedimiento	109
2.4.5. Análisis de datos	113
2.4.6. Resultados	113
2.4.6.1. Escalas de espiritualidad y afrontamiento religioso	113
2.4.6.2. Escala de Ansiedad ante la Muerte	116
2.4.6.3. Escala HOPES	118
2.4.6.4. Escala de Maestría y Escala de Locus de Control	120
2.4.6.5. Escala de Ansiedad ante el Envejecimiento, Subescala de Bienestar Subjetivo y Escala de Ideación Suicida.	120
2.4.6.6. Escala de Estructura de Pérdidas	125
2.4.6.6.1. Primera etapa. Desarrollo de la EEP.	125
2.4.6.6.2. Segunda etapa. Propiedades psicométricas de la EEP.	128
2.4.7. Conclusiones	130
2.5. Segunda fase. Normalización de instrumentos y exploración del papel de la vida espiritual en el desajuste psicológico.	134
2.5.1. Objetivos	134
2.5.1.1. Desajuste psicológico.	134
2.5.1.2. Escala de Estructura de Pérdidas	134
2.5.1.3. Escala de Ideación Religiosa Disfuncional	134
2.5.1.4. Desajuste Psicológico Golbal.	134
2.5.2. Hipótesis	134
2.5.3. Instrumentos de Medición	134
2.5.4. Tipo de estudio	134
2.5.5. Muestra	134
2.5.6. Procedimiento	137
2.5.7. Resultados.	138
2.5.7.1. Evaluación psicométrica de los instrumentos.	138
2.5.7.1.1. Consistencia interna	138
2.5.7.1.2. Evaluación de instrumentos.	138
2.5.7.2. Desajuste psicológico.	140
2.5.7.3. Rediseño y evaluación de la Escala de Estructura de Pérdidas	144
2.5.7.4. Diseño y evaluación de la Escala de Ideación Religiosa Disfuncional	150
2.5.7.5. Medida de Desajuste Psicológico Global Normalizada.	153
2.5.8. Conclusiones.	159
2.6. Tercera fase. Prueba del modelo de intervención psicológico-espiritual.	161
2.6.1. Objetivo.	161
2.6.2. Hipótesis	161
2.6.3. Instrumentos de Medición	161
2.6.4. Tipo de estudio	161

2.6.5. Muestra	162
2.6.6. Procedimiento	162
2.6.7. Resultados.	167
2.6.7.1. Diferencias de conjunto entre los grupos	167
2.6.7.2. Control conductual	168
2.6.7.3. Cambios intra e inter grupos: significancia estadística	172
2.6.7.4. Cambios intra e inter grupos: significancia clínica	174
2.6.7.5. Sujetos diferencialmente beneficiados	181
2.6.7.5.1. Sujeto 8-E: La más beneficiada	182
2.6.7.5.2. Sujeto 7-E: La medianamente beneficiada	184
2.6.7.5.3. Sujeto 5-E: La menos beneficiada	186
2.6.8. Conclusiones	187
3. Discusión	188
3.1. Problemas de investigación	188
3.1.1. Modelo de ajuste psicológico	188
3.1.2. Modelo de intervención TRECCO	190
3.2. Medidas de desajuste psicológico	193
3.3. Escala de Estructura de Pérdidas	194
3.4. Escala de Ideación Religiosa Disfuncional	195
3.5. Escala de Ansiedad ante el Envejecimiento	196
3.6. Aportaciones teóricas	197
3.6.1. Espiritualidad y Adultez Mayor	197
3.6.2. Estructura de Pérdidas	200
3.6.3. Escala de Ansiedad ante el Envejecimiento	200
3.6.4. Estrategias de intervención cristianamente orientadas	200
3.7. Aportaciones metodológicas	201
3.8. Aportaciones empíricas	201
3.9. Alcances, limitaciones y prospectiva	202
Referencias	205
Anexos	214
- Modelo de Intervención Psicológico Espiritual, <i>Esfuézate y Se Valiente</i> .	215
- Escalas empleadas en la investigación.	336

Palabras clave. *Adultos Mayores, Depresión, Soledad, Ansiedad, Espiritualidad, Religión, Envejecimiento.*

Agradecemos el apoyo financiero otorgado por el *Concejo Nacional de Ciencia y Tecnología* del Gobierno de México a través de la beca No. 95177 para la realización de estudios doctorales.

Resumen

La presente investigación explora la relación entre espiritualidad y salud mental en Adultos Mayores mexicanos, y el desarrollo de un Modelo de Intervención Psicológico-Espiritual basado en la Terapia Racional Emotivo Conductual de Ellis, bajo una modalidad cristianamente orientada. El proyecto transcurre en tres fases de investigación: En la primera se exploran las propiedades psicométricas de una serie de instrumentos de medición vinculados a la vida espiritual (Bienestar espiritual, afrontamiento religioso) y al desajuste psicológico (Depresión, Soledad, Ansiedad, Enfermedad percibida, Ansiedad ante el Envejecimiento, etc.). Así mismo se explora un instrumento desarrollado en esta investigación vinculado a la experiencia de pérdida (Escala de Estructura de Pérdidas). En la segunda fase, se exploran las relaciones entre el desajuste psicológico y la confianza en sí mismo, el Otro y Dios, y la Enfermedad percibida, por un lado, y por otro se continúa el diseño y evaluación de la EEP, y de otra escala vinculada a ideas religiosas disfuncionales (Escala de Ideación Religiosa Disfuncional). Finalmente, en la tercera fase se explora el Modelo de intervención propuesto en una muestra de Adultos Mayores cristianos.

La inclusión de lo espiritual dentro de la dinámica psicológica de las personas ha conducido a la acentuación de una visión holística de su realidad, donde la vida espiritual ocupa su lugar junto a la vida biológica, psicológica y social, haciéndonos pensar en el Hombre como un sistema vivo, cuya sinergia es lo propiamente humano. *Nephesh*, la palabra hebrea usada en el Antiguo Testamento para designar el alma, significa también a la persona total; el Hombre no tiene un *Nephesh*; el Hombre es *Nephesh*, y vive como un *Nephesh*. Sin embargo, está pendiente aún para nosotros la definición del lugar que ocupa el espíritu dentro de la dinámica psíquica del sujeto. La vida espiritual parece ser una dimensión humana insoslayable. Dado que esta vida espiritual se encuentra íntimamente ligada a la religión es importante considerar los efectos que esta puede generar en aquella. Es preciso recordar que ambos son conceptos distintos, e incluso opuestos, y que en psicología es importante el favorecer que la brújula psicoterapéutica apunte siempre a la espiritualidad. La *experiencia de lo divino* tiende a satisfacer el anhelo humano de espiritualidad asociado a la necesidad de llenar un espacio interno siempre en falta, aproximándolo a la completud.

La dinámica *falta-completud*, nos ha llevado a proponer que el campo de la psicología se encuentra justamente en los terrenos de la falta, de la separación y el deseo resultante, en tanto el campo de la teología se centra en la completud, facilitada por la comunión con lo divino, y la reversión de la falta que la *gracia* hace asequible. Psicología y teología pueden ser campos complementarios en tanto la flexibilidad del primero, dada por su método clínico, no sea absorbida por la rigidez del dogma del segundo. Para la psicología el dogma no puede ser sino un valor cultural que significa en mayor o menor medida la experiencia espiritual de los sujetos. El dogma provee la estructura conceptual necesaria para la interpretación de la experiencia. Dado que la vida espiritual ha sido asociada con la salud física y mental de manera importante, es posible que pueda ser utilizada por los Adultos Mayores en el afrontamiento de las pérdidas que caracterizan este periodo de la vida. Al efecto, hemos destacado el concepto de *estructura de pérdidas*, definiéndolo como el conjunto de objetos significativos percibidos bajo amenaza de ser perdidos, efectivamente perdidos o cuya pertenencia es insegura o ambigua, en una etapa determinada de la vida, y cuya influencia continua definiendo cogniciones, afectos y conductas ante ella. Hemos seguido de cerca a Bar-Tur y Levy.Shift (2000) en sus observaciones con respecto al papel que juega el incremento de la interioridad, el

enriquecimiento del mundo interior en la Adulthood Mayor, y hemos propuesto que la vida espiritual puede facilitar, mediante el desarrollo de actividades e intereses cognitivos pertinentes y el establecimiento de relaciones significativas actuales o representacionales con otros, el ajuste psicológico del Adulto Mayor a su característica situación existencial matizada de pérdidas.

La investigación empírica posee datos alentadores con respecto al uso de técnicas espirituales y religiosas en la psicoterapia tales como la oración, la enseñanza de conceptos religiosos, las referencias a las escrituras, el perdón, tareas religiosas, el uso de parábolas, y el uso de recursos externos (e.g. un pastor, etc.; Ball y Goodyear, 1991; Jones, et al., 1992; Worthington, et al., 1988; Richards y Potts, 1995; Worthington, et al. 1988; citados por Worthington, et al., 1996; Lapierre, 1997; Rajagopal, et al., 2002; Castillo, et al., 1991; Parker y Jhons, 1997). La espiritualidad ha sido utilizada dentro de la terapia cognitivo-conductual con buenos resultados, mediante el uso de imaginación guiada con contenidos espirituales (Propst, et al., 1992; Cole y Pargament, 1999), en pacientes deprimidos (Hawkins, et al., 1999) y perfeccionistas con problemas de autoestima (Richards, et al., 1993; Citado por Worthington, et al., 1996). Hay evidencia de que el modelo de la terapia racional-emotiva ha resultado ser efectivo al introducir valores espirituales (Jhonson y Ridley, 1992; Jhonson, et al., 1994; Pecheur y Edwards, 1984, citados por Worthington, et al., 1996).

La presente investigación se abocó a la solución de dos problemas de investigación:

1. *¿En qué medida explican el desajuste psicológico en el Adulto Mayor, la confianza en sí mismo (Locus de control interno), la confianza en el otro (Soporte social percibido) y la confianza en Dios (Espiritualidad) y la enfermedad percibida?* Al parecer ha sido la *Enfermedad percibida* la variable que mejor predice el desajuste psicológico, aunque existen, para cada variable de desajuste, diferentes composiciones de las variables independientes consideradas. Sobre la *Relación satisfactoria con Dios* destaca el hecho de su escasa asociación con el resto de las variables. Al parecer es una *Satisfactoria relación con la vida* en general la que puede asociarse de manera más importante con menores niveles de desajuste psicológico. El modelo permitió predecir con mayor fuerza la *Soledad, la Depresión, la Ansiedad, la Desesperanza y la Ansiedad ante el envejecimiento*.

2. *¿En qué medida puede un modelo de intervención psicológico espiritual, tal como la Terapia Racional Emotivo Conductual Cristianamente Orientada, TRECCO, reducir el desajuste psicológico del Adulto Mayor mexicano?* Al efecto, se contrastaron dos modelos de intervención; un modelo exclusivamente espiritual de corte cristiano, y la TRECCO. El análisis intra-grupos mostró que en cada grupo existieron diferencias tanto clínica como estadísticamente significativas entre el nivel de *Desajuste Psicológico Global* evaluado antes y después de los tratamientos.

Aunque no hubo diferencias estadísticamente significativas entre ambos métodos de tratamiento en el grado de *Desajuste Psicológico Global*, el análisis de la significancia clínica reportó que la TRECCO sólo fue superior al método exclusivamente espiritual en las variables soledad y enfermedad percibida, en tanto que este último método lo fue para el resto de las variables. En estos términos, la TRECCO no pareció reportar ventajas clínicamente significativas sobre el modelo exclusivamente espiritual.

Summary

The present investigation explores the relation between spirituality and mental health in Major Mexican Adults, and the development of a Model of Psychological - Spiritual Intervention based on the Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) of Ellis, under a Christian form. The project passes in three phases of investigation: The first one explored the psychometric properties of a series of measuring devices linked to the spiritual life (spiritual Well-being, religious coping) and psychological imbalance (Depression, Loneliness, Anxiety, Perceived Illness, Anxiety about Aging, etc.). Likewise the work explored an instrument developed in this investigation linked to the experience of loss (Scale of Structure of Losses). The second phase explored the relations between the psychological imbalance and the self-assurance, trust in the Other, trust in God, and the perceived Illness, on one hand, and by other there is continued the design and evaluation of the EEP, and another scale linked to religious disfunctional ideas (Scale of Disfunctional Religious Ideation). Finally, the third phase there is explored the Model of intervention proposed in a sample of Major Christian Adults.

The inclusion of the spiritual inside the psychological dynamics of the persons has driven to the accentuation of a holistic vision of their reality, where the spiritual life occupies his place along the biological, psychological and social life, making to think about Man like an alive system, which synergy is the properly human thing. *Nephesh*, the Hebrew word used in Ancient Testament to designate the soul, means also the entire person; the Man does not have a *Nephesh*; the Man is *Nephesh*, and he lives like a *Nephesh*. Nevertheless, there is still hanging for us the local definition that occupies the spirit inside the psychic dynamics of the subject. The spiritual life seems to be a basic human dimension. Since this spiritual life is intimately tied to religion it is important to consider the effects that this one can generate in that one. It is necessary to remember that both are different, and even opposite concepts, and that in psychology it is important favoring that the psychotherapeutic compass always points towards spirituality. The experience of the divine thing tends to satisfy the human wish of spirituality associated with the need to always fill an internal space in absence, bringing it near to the completud.

The dynamic *absence-completud*, has led us to proposing that the field of the psychology is exactly in the areas of the absence, of the separation and the resultant desire, meanwhile the field of theology centres his work on the completud facilitated by the communion with the divine thing, and the reversion of the absence that the grace makes obtainable. Psychology and theology can be complementary fields meanwhile the flexibility of the first one, given by his clinical method, is not absorbed by the rigidity of the dogma of the second one. For psychology the dogma cannot be but a cultural value that means in major or minor measurement the spiritual experience of the subjects. The dogma provides the conceptual structure necessary for the interpretation of the experience. Since the spiritual life has been associated with the physical and mental health of an important way, it is possible that it could be used by Elderly People like coping strategy of losses that characterize this period of life. So, we have emphasized the concept of *Structure of Losses*, defining it as the set of significant objects perceived under threatens to be lost, really lost or whose belonging is insecure or ambiguous, in a certain stage of the life, and whose influence keeps on defining cognitions, affections and conducts before her. We have followed closely Bar-Tur and Levy. Shift (2000) in his remarks with regard to the role that plays the increase of interiority, the enrichment of the interior world in Elderly People, and we have proposed that the spiritual life can facilitate the psychological adjustment of Elderly faced to the losses, by means of the development of activities and

cognitive pertinent interests and the establishment of significant current relations or positive significant representations of others from the past.

The empirical research possesses encouraging results with regard to the use of spiritual and religious skills in the psychotherapy such as prayer, teaching of religious concepts, the references to the Holy Word, the pardon, religious tasks, the use of parables, and the use of external resources (e.g. a shepherd, etc.; Ball and Goodyear, 1991; Jones, et al., 1992; Worthington, et al., 1988; Richards and Potts, 1995; Worthington, et al. 1988; quoted by Worthington, et al., 1996; Lapierre, 1997; Rajagopal, et al., 2002; Castillo, et al., 1991; Parker y Jhons, 1997). The spirituality has been used inside the cognitive - behavioral therapy with good results, by means of the use of imagination guided with spiritual contents (Propst, et al., 1992; Cole and Pargament, 1999), in depressed patients (Hawkins, et al., 1999) and perfectionists with problems of auto-esteem (Richards, et al., 1993; quoted by Worthington, et al., 1996). There is positive evidence about the Rational-Emotive Therapy operated with spiritual values (Jhonson and Ridley, 1992; Jhonson, et to., 1994; Pecheur and Edwards, 1984, quoted by Worthington, et al., 1996).

The present research worked the solution of two problems:

1. To what extent, the psychological imbalance in Elderly, the self-assurance (Locus of internal control), the trust in the Other (perceived social Support), the trust in God (Spirituality), and the perceived illness explain the psychological imbalance? Apparently the perceived Illness has been the variable that better predicts the psychological imbalance; nevertheless, it seems exist, for every variable of imbalance, different compositions of the independent variables considered. The *Satisfactory Relation with God* had scarce affiliation with the rest of variables. Apparently, a Satisfactory Relation with general life can collaborate in more important way to minor levels of psychological imbalance. Loneliness allowed to predict the model with major force; Depression, Anxiety, Despair and the Anxiety about aging.

2. To what extent does the psychological-spiritual model of intervention (*Rational-Emotive-Behavioral Therapy Christianly Faced, TRECCO*), to reduce the psychological imbalance of Elderly Mexican People? So, two models of intervention were explored; an exclusively spiritual Christian model, and the TRECCO. The analysis proved to be intra-groups that in every group, both clinical and statistically significant differences existed between the level of Global Psychological Imbalance evaluated earlier and after the treatments. Although there were no statistically significant differences between both methods of treatment in the grade of Global Psychological Imbalance, the analysis of clinical significance brought that TRECCO was only superior to exclusively spiritual method in the variables loneliness, and perceived illness, while the latter method was for the rest of variables. In these terms, the TRECCO did not seem to bring advantages clinically significant on the exclusively spiritual model.

Introducción

El presente trabajo ha sido desarrollado con el objetivo de saber, *¿en qué medida puede un modelo de intervención psicológico espiritual, tal como la Terapia Racional Emotivo Conductual Cristianamente Orientada, reducir el desajuste psicológico del Adulto Mayor mexicano?* Al respecto se conjetura que *existen diferencias significativas en el grado de desajuste psicológico medido a través del grado de depresión, ansiedad, desesperanza, enfermedad percibida, soledad, ansiedad ante la muerte y ansiedad ante la vejez, entre dos grupos de Adultos Mayores, uno experimental y otro control, antes y después de una intervención de tipo psicológico-espiritual.*

México es un país marcadamente religioso; esto permite inferir que la vida religiosa de los mexicanos podría ser un importante recurso adaptativo ante las inclemencias de la vida. Sin embargo, no parece existir evidencia empírica en nuestro medio que nos permita suponer tal aseveración con un aceptable grado de certidumbre. Al parecer, existe una importante movilidad en la población con respecto a la elección religiosa. Los grupos protestantes o cristianos, marcadamente enfocados al desarrollo de una vida espiritual sólida, han reportado tasas de crecimiento del 78.6% entre 1990 y el 2000 (INEGI, 1992); quizá esto podría ser indicativo de una redefinición social de la religión en términos de una vivencia espiritual más clara e intensa. En este contexto es importante replantearse el problema, no de la religión en sí como fenómeno social (lo cual correspondería a la sociología, la antropología, e incluso a las ciencias políticas), sino de la vida espiritual de las personas. Es importante saber si esta espiritualidad juega algún papel en la salud en sujetos de nuestro medio cultural.

Existe amplia evidencia empírica en otras latitudes con respecto al papel de la vida espiritual en la salud física y mental de las personas (e.g. Clark, Carlson, Zemke, Frank, Patterson, et al., 1996; Larson, Koenig, Kaplan, Greenberg, Logue, et al., 1989; Koenig, Cohen, Blazer, 1992; Koenig, 1993), pero las investigaciones reportadas han sido realizadas en su mayoría en países anglosajones, con características distintas a nuestra ideosincracia nacional. Rivera-Ledesma y Montero-López Lena (2005) no encontraron evidencia acerca de que la vida espiritual de una muestra seleccionada por disponibilidad de Adultos Mayores mexicanos fuese capaz de beneficiar su salud mental; sin embargo, la dilucidación de estas relaciones requiere mayor investigación. El presente trabajo se ha propuesto investigar este campo, así como evaluar si una intervención psicológico espiritual es capaz de contribuir positivamente al mejoramiento de la salud mental del Adulto Mayor.

En principio, esta problemática precisa del esclarecimiento de la relación entre psicología y espiritualidad. Al efecto, este trabajo inicia con una revisión de los artículos más relevantes en el campo de la espiritualidad, la psicología y la psicoterapia, en torno a los principales temas que circundan la definición de la relación entre dichas áreas, así como su pertinencia en el quehacer gerontológico con el Adulto Mayor, y muy específicamente en cuanto a su ajuste psicológico. Al efecto, se tomaron investigaciones relevantes publicadas en los últimos 20 años en revistas especializadas de psicología, teología y psicoterapia, utilizando para ello el sistema *Psich-Info*, mediante el uso de palabras clave como *religion, spirituality, psychology, psychotherapy, adjustment, older adults*. A fin de precisar algunos términos y problemáticas hemos recurrido a libros especializados.

Dado que esta investigación se da en el campo de la espiritualidad, ha resultado ineludible consultar fuentes no empíricas; sin embargo, este atrevimiento quizá deba ser disculpado en virtud de la materia misma de estudio (el *espíritu*, el *alma*), y el nivel de desarrollo de las investigaciones al respecto. Debe tomarse en cuenta que a menudo ha sido necesario explorar conceptos teológicos generalmente alejados de una visión empírico-fenomenológica a fin de comprender correctamente su significado o su inserción dentro del sistema de valores que les da sentido. Con todo, el presente trabajo se ha esforzado por reunir evidencia empírica como fundamento de sus planteamientos, tomando especial cuidado de respetar los límites científicos de la psicología. Tras una clasificación temática, la revisión quedó estructurada en cinco apartados:

1. *Religión y sociedad*. El fenómeno religioso es esbozado brevemente en términos socio-demográficos a fin de ubicar su trascendencia en México a partir de las cifras proporcionadas en diferentes fuentes por el *Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI)*.

2. *Lo espiritual en psicología*. Aunque la raíz etimológica del término *psicología* incluye en *psyche* su vinculación con el concepto de *alma*, el tema de la vida espiritual de las personas ha sido largamente excluido del campo de la psicología empírica. Este apartado explora las definiciones, coincidencias y distanciamientos entre conceptos como religión, religiosidad y espiritualidad, así como el papel que juegan dentro de la dinámica psicológica de las personas, y la psicología misma.

3. *Espiritualidad y salud*. Buena parte de las investigaciones realizadas en el área de la vida espiritual circundan la relación entre religiosidad, espiritualidad y salud física y mental. Este apartado explora los hallazgos empíricos que muestran la importancia de esta relación.

4. *Espiritualidad y Ajuste*. Este apartado explora el proceso de ajuste psicológico en el Adulto Mayor en su relación con la vida espiritual. Se ha introducido aquí el constructo de *Estructura de pérdidas*, como una variable definitoria de la dinámica psicológico del Adulto Mayor. Este apartado incluye también el análisis del desajuste psicológico según se manifiesta en la salud física y psicológica partiendo de un modelo conceptual de ajuste basado en el concepto de pérdida.

5. *Psicoterapia y Espiritualidad*. Reconocida la importancia de lo espiritual para la salud, y aceptada su inclusión en psicología bajo una visión holística del Ser Humano, importantes problemas vinculados a la praxis clínica continúan en las mesas de análisis. En principio, se describen investigaciones basadas en el modelo cognitivo-conductual y racional-emotivo donde se ha incluido la espiritualidad como una variable terapéutica importante, y se describe el modelo propuesto en este trabajo, como una variación de la Terapia Racional Emotivo Conductual, cristianamente orientada en este trabajo.

Finalmente, con el objetivo de responder a la pregunta planteada en el primer párrafo de este apartado, la investigación consecuente se dividió en tres fases:

En la primera, *Fase de Instrumentación*, se realizaron distintos estudios de validez y confiabilidad tendientes a explorar las propiedades psicométricas de los instrumentos a utilizar. Adicionalmente, se desarrolló e investigó una primera versión de una *Escala de Estructura de Pérdidas* que fuese capaz de medir el conjunto de pérdidas presentes en el Adulto Mayor mexicano.

En la segunda fase, *Normalización de instrumentos y exploración del papel de la vida espiritual en el ajuste psicológico del Adulto Mayor*, se exploraron las relaciones existentes entre la confianza en sí mismo (Locus de Control Interno), la confianza en el Otro (Soporte social percibido) y la confianza en lo divino (Espiritualidad; relación personal con Dios), y el desajuste psicológico del Adulto Mayor; se desarrolló y exploró una *Escala de Ideación Religiosa Disfuncional*, se rediseñó y evaluó psicométricamente la *Escala de Estructura de Pérdidas*, y se revisaron nuevamente las cualidades psicométricas de los instrumentos utilizados y por utilizar en la fase tres.

En la tercera fase, *Prueba del modelo de intervención psicológico-espiritual*, se llevó a cabo la evaluación de la TRECCO conforme a la hipótesis planteada. Finalmente se concluyó sobre los hallazgos obtenidos.

1. Marco conceptual

1.1. Religión y Sociedad

De acuerdo con la información censal del Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI, 1992; 2001), la religión católica continúa siendo predominante en México en el año 2000 con el 88% de representatividad en la población nacional. El segundo grupo religioso en importancia está constituido por las religiones agrupadas bajo el rubro de Protestantes (que incluye Protestantes evangélicos y religiones bíblicas no evangélicas) con el 7.3% del total del país. Por otro lado, el 3.5% de la población declara no pertenecer a ninguna religión.

Un análisis comparativo del comportamiento de dichos grupos religiosos entre las décadas de 1990 y 2000, muestra que, en tanto las religiones protestantes han crecido en 78.6%, el catolicismo lo ha hecho en 17.9%, conservando para sí un 1.7% menos de representatividad que en 1990. La representatividad de los grupos religiosos protestantes, por otro lado, ganó en el mismo periodo 2.4 puntos porcentuales; así, aunque de acuerdo con el INEGI el crecimiento de la religión católica ha sido notablemente superior en términos absolutos (11 millones 327 mil, en números redondos entre 1990 y 2000, en comparación con sólo 2 millones 712 mil en el mismo periodo para las religiones protestantes), las tasas de crecimiento descritas parecen mostrar un mayor dinamismo en los grupos protestantes (Cf. Cuadro 1).

Cuadro 1
Distribución de la Población de 5 años y más de la
República Mexicana, según religión, 1990-2000
(Miles)

Religión	1990		2000		Δ%
	Población	%	Población	%	
Católica	63,285	89.7	74,612	88.0	17.90
Protestante	3,448	4.9	6,160	7.3	78.65
Judaica	58	0.1	45	0.1	-22.41
Otra	1,021	1.4	261	0.3	-74.44
Ninguna	2,288	3.2	2,983	3.5	30.38
No especificado	462	0.7	733	0.9	58.66
	70,562	100.0	84,794	100.0	20.17

INEGI, (1992), XI Censo Nacional de Población y Vivienda 1990, Perfil sociodemográfico, México; INEGI, (2001), XII Censo Nacional de Población y Vivienda 2000, Tabulados básicos I, México.

Lo anterior se evidencia con mayor claridad al analizar el crecimiento por entidad federativa. El catolicismo decreció en prácticamente todos los estados del país con excepción del estado de Michoacán, que mostró un crecimiento del 0.17%. En estados como Baja California, Campeche, Chiapas, Morelos, Quintana Roo y Tamaulipas, decreció entre el 3% y el 5.13%. Al sur del país, la religión católica ha continuado perdiendo representatividad en forma importante en algunos estados (Campeche, Chiapas, Quintana Roo y Tabasco, por ejemplo), reteniendo porcentajes para sí que van del 63.8% al 73.2%. Por otro lado, la representatividad de ambos grupos no parece verse alterada por la edad; con suaves diferencias, la religión católica continua representando alrededor del 88% del total, con un ligero incremento en el grupo de *50 años y más* que alcanza el 89.7% (INEGI, 1992; 2001).

1.2. Lo Espiritual en Psicología.

Mitka (1998) destacó que en el mundo académico la espiritualidad es una variable de la que se prefiere no hablar. Sin embargo, algunos de los psicólogos más respetados en la historia de la psicología – William James (2002; 1902), Erich Fromm, (1977), Viktor Frankl (1985, 1992), Gordon Allport, Abraham Maslow y Rollo May, citados por Elkins, (1999) – han hecho de la espiritualidad uno de sus principales focos de atención y trabajo. Incluso se ha llegado a sugerir que personajes usualmente identificados como opositores a lo religioso como Spinoza, Nietzsche, Marx, Freud y Reich, si bien fueron concientes del lado deformativo de la religión, ninguno de ellos fue hostil a los aspectos esenciales de la espiritualidad (Boadella, 1998). Con todo, diferentes investigadores han señalado la indiferencia de la comunidad científica hacia la pertinencia de la espiritualidad como una variable importante en la salud (Larson, Pattison, Blazer, Omran y Kaplan, 1986; Weaver, Samford, Larson, Lucas, Koenig y Patrick, 1998; Craigie, Liu, Larson, y Lyons, 1988; Orr y Isaac, 1992; Weaver, Samford, Morgan, Lichton, Larson y Gabarino, 2000; Weaver, Flannely, Flannely, Koenig y Larson, 1998; Sherril, Larson y Greenworld, 1993, citados por Mueller, Plevak, y Rummans, 2001). A pesar de esta indiferencia, la vida espiritual ha resultado ser un importante recurso adaptativo y una variable que es preciso no subestimar en el campo de la medicina, la enfermería, y por supuesto, en psicología de la salud (Zinnbauer y Pargament, 2000).

A fin de abordar por buen camino la relación entre psicología y espiritualidad, podríamos partir de la definición de los conceptos implicados en dicha problemática; sin embargo, las definiciones existentes en la literatura son variadas y a menudo poco empíricas. James (2002;1902) apuntaba ya en 1902 con respecto a este esfuerzo, que habíamos de ser tolerantes con nuestro objeto de estudio (la espiritualidad, que él llamó, *religión personal*), en virtud de que la pretensión “...de ser rigurosamente “científicos” o “exactos” en el uso de nuestros términos indicaría tan sólo que no entendemos bien nuestra tarea” (p.71). *Lo espiritual* sigue siendo un fenómeno humano *sui generis*, y hoy por hoy continúan las dificultades teóricas para acceder a definiciones claras de los conceptos involucrados en su ocurrencia. Con todo, la necesidad persiste y los intentos por delimitar esta escurridiza parcela de saber se renuevan una y otra vez.

En muy buena medida, la psicología en occidente se ha construido sobre los hombros de la tradición religiosa judío-cristiana (cf. Blazer, 2002). Esta herencia religiosa ha otorgado a la psicología un importante legado en los conceptos de *alma* y *espíritu*. Históricamente, la palabra *psicología* estuvo estrechamente vinculada a lo religioso; formada por el prefijo griego *psyche*, que significa alma, y la raíz griega *logos*, estudio o tratado, era usada en el siglo XVI como una rama de la *neumatología*, un amplio campo de conocimiento que investigaba a Dios, los ángeles, los demonios y a los humanos; estos últimos a través de la propia psicología (Beck, 2003, p.31). Actualmente, el concepto de *alma* en psicología mantiene un lugar más poético que empírico; alude a la *psique*, a la mente, a la subjetividad humana, a la conducta, el comportamiento, a todo ello en su conjunto, o a sólo algunos aspectos, dependiendo de la escuela psicológica en concurso. El alma, es el objeto de estudio esencial de la psicología; el psicoanálisis lo circunscribe al inconsciente, la psicología académica a la conciencia, el conductismo a la conducta, y así... La definición del concepto de *alma*, como objeto de estudio en psicología, es una tarea inacabada en nuestra ciencia; la psicología contemporánea parece ser un conjunto de escuelas teóricas y/o empíricas, a menudo inconexas y desintegradas; no poseemos aun un cuerpo de conocimiento consistente y válido que integre el saber disponible con

respecto a lo que una vez llamamos *alma*, y es muy posible que día con día, con el vertiginoso avance de la ciencia, sea cada vez más difícil alcanzarlo. Así, no es ocioso preguntar: *¿Existe algo que podamos llamar alma?* Partimos desde ya de una posición en déficit en el seno mismo de nuestra disciplina.

Ahora bien: Si en el campo de la psicología el asunto es aún ambiguo, en el campo de la teología no lo es menos. Existe cierto grado de desacuerdo entre los teólogos con respecto a la naturaleza inmaterial del ser humano; existe una controversia con respecto a si dicha naturaleza está formada de una o dos partes. La primera postura, denominada *dicotómica*, afirma que el ser humano está formado de *cuerpo y alma*, y que el alma y el espíritu son conceptos intercambiables, es decir, sinónimos (Zeolla, 1999a, 1999b); se ha sugerido que es teológicamente imprudente sugerir una división entre ambos (Sundoulos, 2002). El segundo enfoque, llamado *tricotómico*, sostiene que son tres partes y no dos las que forman al individuo, esto es, *cuerpo, alma y espíritu*; aquí, alma y espíritu son entendidos como conceptos diferentes (Zeolla, 1999a; Dawson, 2004; Ribco, 2002a, 2002b). Así, el terreno es harto espinoso, por donde quiera que se le vea.

Con todo, el asunto puede complicarse aun más: Se ha sugerido que la definición del concepto de alma (definida en psicología con relación a la mente humana), debe ser replanteada cuando se le piensa para ser usada en el trabajo psicológico en relación con lo espiritual (Beck, 2003, p.33). Por otro lado, se ha sugerido que la psiquiatría debe ver al ser humano como una *totalidad biológica, psicológica, social, médica y espiritual* (Moran, 1998); este enfoque holístico ha sido destacado también en el campo de la enfermería, adscribiéndole a la enfermera al responsabilidad de atender las necesidades espirituales de los pacientes (Laukhuf y Werner, 1998; Hall y Hilreth, 1993, citado por Laukhuf y Werner, 1998; Chilton, 1998; Hall y Lanig, 1993; cf. Zinnbauer, y Pargament, 2000). La pregunta que subyace a este encargo social es: *¿Qué es el espíritu, qué es lo espiritual?* Helminiak (2001) ha afirmado que, *el punto de inicio de una psicología de lo espiritual es la ascensión de que, dentro de la mente humana, hay una dimensión auto-trascendente que puede ser llamada con precisión espíritu. Más allá de Dios, de una Última Conciencia, o cualquier otro principio metafísico, el mundo del espíritu humano es la base primordial para hablar de espiritualidad* (p.166). *¿Existe una dimensión tal?, ¿Cómo conceptualizar esta dimensión? ¿Son lo mismo alma y espíritu? ¿Qué lugar podemos asignar a lo espiritual en nuestra concepción de la mente humana? ¿Le corresponde algún lugar?, o ¿Debemos tomarlo como un fenómeno cultural?. ¿Sería posible, justificado y válido, pasar de una concepción bio-psico-social del ser humano, a una concepción donde lo espiritual encuentra cabida como una realidad metapsicológica dentro de una visión holística más amplia que ve al ser humano como una unidad bio-psico-socio-espiritual?*

Blazer (2002), ha iniciado la introducción de su interesante libro *Freud contra Dios: cómo la psiquiatría perdió su alma y el cristianismo perdió su cabeza*, con las siguientes palabras: *Soy un cristiano que practica la psiquiatría* (p. 11). Esta frase pone desde ya sobre la mesa, por su ausencia, la observación contraria: *Ser un psiquiatra que practica el cristianismo*. No se trata de un juego de palabras, sino de dos posibles posturas epistemológicas que parten, en el primer caso, del dogma¹, y en el segundo caso, del

¹ El libro de Blazer es un excelente documento que parece asumir una prudente distancia con respecto al dogma. Blazer parece estar conciente de la necesidad de mantener una postura objetiva con respecto a sus planteamientos, y en ese sentido, no intentamos aquí establecer una crítica de su obra, en verdad valiosa. Sin embargo, nos resulta pertinente reparar en su afirmación inicial, por lo personal y significativa en el ejercicio de su quehacer clínico.

método científico. Y es que no se puede servir a dos amos tan distintos y a veces tan contradictorios, como lo son la fe, y la ciencia, sin hallar importantes piedras transferenciales de tropiezo. Tras una lectura de las diferentes acepciones existentes sobre los conceptos de alma y espíritu nos queda la impresión de que, si se es un *cristiano que practica la psicología*, la mejor concepción sería la que apunta el apóstol Pablo en la Carta a los Tesalonicenses, 5:23: "... y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo,...": Dado un compromiso personal insoslayable con las *Escrituras*, una visión tricotómica y dogmática del Hombre sería lo más adecuado. Sin embargo, si se es *Un psicólogo que practica el cristianismo*, la visión podría incluir sólo el cuerpo y el alma (vista como actividad mental), es decir, una visión dicotómica del Hombre, en tanto el espíritu, como dogma, como una entidad sobrenatural, sería inasimilable en psicología. Por otro lado, muy probablemente nos inclinaríamos a afirmar, que sea lo que fuese lo espiritual, para ser, necesariamente dependería del alma. En lo que sigue se exponen las razones de esta concepción.

1.2.1. Alma y Espíritu

Los conceptos de alma y espíritu han sido largamente influidos por diferentes pensadores a lo largo de la historia. Partiendo de las Escrituras judío-cristianas, los términos han sufrido la influencia de la filosofía griega con Platón, Aristóteles, más tarde con Agustín, Thomas de Aquino, Descartes, y prácticamente de todo filósofo interesado en el delineamiento del alma humana (Beck, 2003). Así, existen muchas ideas acerca de lo que puede ser el alma o el espíritu; sin embargo, tales ideas suelen estar basadas en sentimientos personales y en elaboradas especulaciones (World Church of God [WCG], 2000). A fin de partir de una fuente consistente seguiremos la conceptualización que dentro de la tradición judío-cristiana es posible hallar sobre dichos términos en las *Escrituras*², a la luz de sus analistas.

En el Antiguo Testamento, la palabra hebrea usada para alma es *nephesh*, y su significado no alude sólo a una parte de la persona, sino a su totalidad. El significado preciso de *nephesh* en el Antiguo Testamento está descrito en el libro del Génesis, 2:7, donde el Eterno forma al Hombre del polvo de la tierra y sopla en su nariz aliento de vida haciendo de él un ser viviente. El alma aquí es el conjunto, la totalidad del ser; el *Nephesh* en el antiguo testamento es la persona total; el Hombre no tiene un *Nephesh*; el Hombre es *Nephesh*, y vive como un *Nephesh* (Ribco, 2002a; Beck, 2003). El pasaje de Génesis 2:7 destaca el origen material (polvo) del cual procede el Hombre, y el elemento inmaterial (aliento de vida; alma; *nephesh*) que proviene del Eterno. El *Nephesh* no abandonará el cuerpo hasta que éste se descomponga, dado que mientras mantenga su forma, algo de *Nephesh* lo posibilitará (Ribco, 2002a). Es importante mantener en mente esta visión holística, sistémica, del ser humano descrita en el Antiguo Testamento, a fin de recordar que la división entre cuerpo, alma y espíritu, en tanto el ser está vivo, parece ser más artificial que real.

Beck (2003) ha desarrollado un amplio análisis acerca de la concepción que el término alma ha tenido en las Escrituras. *Nephesh* posee una variedad de significados en el

² Al referirnos a la *Biblia*, al *Antiguo o Nuevo Testamentos*, a las *Escrituras*, o a los libros que las componen, estaremos hablando específicamente de la *Santa Biblia*, en la antigua versión de Casiodoro de Reina (1569), revisada por Cipriano de Valera (1602), en su revisión de 1960, editada por Sociedades Bíblicas Unidas, Corea, 1999.

antiguo testamento que Burt (1960; citado por Beck, 2003), agrupa en tres categorías: 1. El aliento de vida o ser viviente, 2. El uso psicológico, y 3. La persona individual.

1. Como aliento de vida, *Nephesh* indica vida (Génesis, 9:4); es el elemento interno de vida que anima (Bemporad, 1987, p.205, citado por Beck, 2003). El *Nephesh* es visto como una cualidad de vida tanto en humanos como en animales que los hace ser seres vivientes; en términos modernos, el alma o *Nephesh* es el principio de vida, o simplemente vida (WCG, 2000).
2. El uso psicológico de *Nephesh* puede estar vinculado con el corazón (Deuteronomio, 6:4-5), y puede aparecer como el asiento de la actividad mental (Deuteronomio, 4:9); también es usado en relación con funciones apetitivas humanas tanto en un sentido literal (Deuteronomio, 23:24) como metafórico (Éxodo, 15:9), aludiendo a los deseos (Burt, 1960, citado por Beck, 2003).
3. Finalmente, Burt sugiere que en cuanto a la persona individual, *Nephesh* es sinónimo de cuerpo/carne (Salmo, 63:1); el alma es el individuo (Salmo, 23:3). En un plano existencial, el *nephesh* es el self o la persona misma (WCG, 2000).

El *nephesh* es el asiento tanto de lo espiritual como de las necesidades físicas y anhelos, incluyendo la necesidad de la presencia de Dios. (Salmo, 42:1, 63:1, 84:2, 119:20). Es el estado de conciencia; en un sentido general es el asiento de las emociones y las experiencias. El alma puede estar triste, afligida, regocijada, puede estar bendiciendo a Dios, angustiada, atormentada, odiando o amando (Génesis 42:21; Deuteronomio, 28:65; 1 Samuel, 18:1; Job, 30:25; Salmo, 6:3; 35:9; 103:1; Jeremías, 13:17). Está asociado con la voluntad, tan bien como con la moral y la acción espiritual (Génesis, 49:6; Números, 15:27). El *Nephesh* abarca un amplio rango de necesidades humanas, deseos y sentimientos, incluyendo el pensamiento, la memoria y la conciencia (WCG, 2000). En el Nuevo Testamento, la palabra griega empleada para el *nephesh* es *psuche* o *psyche*. Aquello que define al *nephesh* en el Antiguo Testamento, generalmente es aplicable a *psuche* (WCG, 2000).

Por otro lado, la palabra hebrea traducida en muchos lugares del Antiguo Testamento como espíritu, es *ruach*, y puede significar *viento*, *aliento*, o *espíritu*. Más a menudo, *ruach* se refiere al Espíritu de Dios o al espíritu de los seres humanos. *Ruach* es el poder de Dios que hace posible la vida. Dios es visto como el Dios de los espíritus de toda la humanidad (Números, 27:16), lo cual implica que Dios es la fuente del espíritu; la muerte es vista como la liberación del espíritu que Dios dio (Salmo, 146:4). *Ruach* es también el asiento de la expresión emocional (Isaías, 19:14); algunas veces, las características o rasgos de personalidad son atribuidos a los espíritus de las personas; el espíritu de una persona puede ser marcado por un conjunto de características, malas o buenas, incluyendo la falta de fe (Salmo, 78:8), sinceridad (Salmo 32:2) y humildad (Isaías, 57:15). Dios puede mirar dentro del *ruach* de la persona y examinar sus motivos internos (Proverbios, 16:2), lo cual implica que el espíritu es sinónimo del lugar en que radican sus pensamientos más profundos (WCG, 2000).

En el Nuevo testamento, el equivalente en griego de *ruach* es *pneuma*, y muy frecuentemente se refiere al Espíritu de Dios o al Espíritu Santo. Cuando *pneuma* se refiere al espíritu humano, es el que hace que la persona viva (Lucas, 8:55). La muerte, nuevamente, es la liberación del espíritu (Mateo, 27:50; Hechos, 7:59). El *pneuma* representa las emociones y pensamientos más profundos del individuo (Marcos, 2:8; Juan, 11:33; 1Corintios, 2:11). El espíritu, en conjunción con el cuerpo (*soma*, 1Corintios, 7:34), *la carne* (*sarx*, 2Corintios, 7:1) y el alma (*psuche*, 1Tesalonisenses, 5:23),

representa la persona total (WCG, 2000). El *pneuma* es el reino donde las relaciones entre Dios y el ser humano pueden tomar lugar (Filipenses, 3:3). El espíritu de una persona puede estar unido con el Espíritu de Dios (1Corintios, 6:17), o permanecer en esclavitud sin él (Romanos, 8:15) (WCG, 2000). Un aspecto especialmente importante desde un punto de vista psicoterapéutico es la oposición y contienda entre el *pneuma* y la *carne* dentro de la mente humana. De acuerdo con esto, el espíritu representa la nueva vida en comunión con Dios, y la carne, el viejo camino del pecado (Romanos, 8:1-11); el deseo de la carne es contra el Espíritu, y el Espíritu es contra la carne (Gálatas, 5:17); esta relación dialéctica marca el drama humano a través de la historia.

Dado el aparente e importante traslape de significados entre los conceptos de alma y espíritu, no parece haber argumentos sólidos que favorezcan la concepción tricotómica de la naturaleza inmaterial del hombre según lo muestran las Escrituras (Zeolla, 1999b). Incluso quizá sería violento dar soporte a la posición dicotómica si insistimos en tener presente la concepción holística hebrea del ser humano. El Hombre es *nepshesh*.

De acuerdo con lo descrito, el concepto de alma, considerado como sinónimo de espíritu, admitiría las siguientes concepciones:

- a. Como una entidad sobrenatural, otorgada por Dios.
- b. Como el reservorio de actividad mental.
- c. Como el reino donde las relaciones entre Dios y el ser humano pueden tomar lugar, es decir, el sitio donde se establece esta comunicación.

En psicología sería altamente especulativo afirmar la existencia de una entidad sobrenatural tal como el *espíritu*. Sobre la existencia de este *espíritu* no podríamos admitir argumento alguno, a menos que partiésemos de una posición dogmática que diese todo el crédito a las *Escrituras* cuando habla de él, lo cual está muy lejos de ser aceptado. Por otro lado, y con respecto a la segunda concepción, el alma, la psique, es conceptualizada de hecho, como el reservorio de toda actividad mental; hablamos de psique como la integración mente-cerebro en actividad constante. Parte de esta actividad –y esto alude a la tercera concepción- ha sido destacada como responsable de la percepción de lo divino, hablando de esta percepción como un *sentido de presencia* (*Sense of presence*; Persinger, 1983, 1989, 1993, 1994). Persinger ha puesto de manifiesto la existencia de una estructura funcional cerebral responsable de esta percepción, que sin dificultad puede ser considerada como el sustento neuronal de la comunicación que el Hombre establece con lo divino durante sus sesiones de oración y/o recogimiento espiritual.

Persinger (1983), propuso la hipótesis general de que las experiencias místicas y religiosas son consecuencias normales de una estimulación biogénica espontánea de las estructuras del lóbulo temporal. Mientras que una brusca estimulación evoca miedo y ansiedad general (anticipación de un estímulo negativo), una estimulación más sutil es capaz de evocar intensas experiencias cumbre (*peak experiences*) llenas de significado; estas últimas experiencias están a menudo en conjunción con percepciones alteradas del cuerpo tales como las experiencias de estar fuera del propio cuerpo, o convicciones de una comunicación cósmica (p. 1255-1256). Conexiones altamente organizadas e intrincadas entre las estructuras profundas y la corteza, permiten a la memoria compleja y al lenguaje controlar la evocación de las experiencias facilitadas por la amígdala, lo cual permite que el contexto [psicosocial; dado por ejemplo por el adoctrinamiento religioso], adicione sus detalles, junto a las expectativas de la persona; así, la interpretación de la experiencia puede incluir un significado (tal como Dios), y la inclusión de una recompensa

o un estímulo aversivo (si fue algo bueno: el cielo; si fue algo malo: el infierno; p.1256-1257).

Es pues el lóbulo temporal (Persinger, 1989), con la participación de la amígdala y el hipocampo, donde habría de encontrarse el fundamento neurológico del sentido de presencia y que según destaca Persinger puede ser capaz de evocar una reestructuración cognitiva permanente similar a la que podemos presenciar en la conversión religiosa (p. 55; cf. Meadow y Kahoe, 1984).

Neuropsicológicamente hablando, la *experiencia de lo divino*, que implica el establecimiento de un proceso de comunicación con lo divino, es un efecto facilitado por el funcionamiento neuronal, e interpretado por el adoctrinamiento religioso. Evidentemente, estos interesantes hallazgos cuestionan a la teología con respecto a la realidad de Dios como dogma. Si lo espiritual fuese sólo un efecto del funcionamiento cerebral; algo creado por la mente misma, ¿el resto es sólo imaginaria? Psicológicamente hablando, podría decirse que sí, pero esta postura es independiente de la veracidad o falsedad de la existencia de Dios (lo cual no es un problema psicológico sino teológico); imaginar es construir una realidad; una realidad se construye psicosocialmente, y se “procesa y registra” neurológicamente. Parece ser que no hay experiencia humana que para ser pueda evitar el transitar por las vías neuronales. Si algo es experienciable, es porque es procesable a nivel cerebral. William James (1999; 1919) afirmó: “...no hay ni uno sólo de nuestros estados de ánimo, elevado o bajo, sano o patológico que no tenga algún proceso orgánico como condición necesaria...Las teorías científicas están tan condicionadas orgánicamente como lo están las religiosas...” (p. 39). Desde esta óptica, la existencia de un fundamento neurológico de la vida espiritual no contradice la experiencia de lo divino; sólo aporta evidencia de su soporte material. Aun más, como James sugirió, quizá estos hallazgos prueben por sí mismos “...la existencia, en nuestra organización mental, de un sentido de la realidad presente más difuso y general que aquél que ofrecen los sentidos particulares” (p. 102).

Evidentemente, dentro de este contexto debemos tener presente que los conceptos de *Dios* y *lo divino* no aluden a lo mismo. El primero atañe a la teología, el segundo a la psicología. *Lo divino* puede ser visto como una construcción social e individual (religiosa o no religiosa) relativa a una entidad superior, a menudo sobrenatural, cósmica, incluso natural, ecológica; puede aludir, por su importancia afectiva, a santos, vírgenes, ángeles, arcángeles, personas ya fallecidas con las que se cree tener comunicación, etc.; todos ellos, elementos que actúan como referentes inmediatos de unión, de comunión, en la vida espiritual de un sujeto dado. El concepto de *Dios*, por otra parte, adquiere un significado distinto según la religión o la tradición que se lo confiere. El Dios judío es Uno y Eterno; el Dios cristiano es Trino y Uno y Eterno; un dios puede ser tan específico como una cualidad de la naturaleza (*Tlaloc*, dios de la lluvia; *Huehuetēotl*, dios del fuego, para los Aztecas), una edad (*Cheu-Sing*, dios de la juventud para los Chinos), un sentimiento (*Afrodita*, diosa del amor, la fertilidad y la belleza, para los griegos); puede ser un dios generador de vida y muerte (*Odin*, padre de todas las cosas y de la mortandad, para los escandinavos), etc. Un dios dado toma su sentido con referencia a la cultura que lo proclama. *Lo divino*, por el contrario, adquirirá significado con respecto al mundo interno, singular e individual del sujeto. Un *Dios*, tiene un destino inmediato: transformarse en *lo divino* para poder ser concebido. A nivel de lo divino no existen dos concepciones iguales del mismo *Dios*, porque cada una está matizada por la vida singular de quién lo adora. *Lo divino* puede ser un dios difuso, multifacético, una conjunción de personajes asociados entre sí por contigüidad. *Dios* es *Dios*, pero junto a *Él* e incluso sobre *Él*, vírgenes y santos

ocupan lugares ambiguos e importancias diferenciales según los problemas de la vida en curso. Aun reconociéndose a un solo *Dios*; aun confesando a un solo *Dios*, el corazón puede ser politeísta. *Lo divino*, es así, una construcción.

Así, el *espíritu* no parecería ser una entidad sobrenatural, sino un *proceso*. El alma / espíritu es reservorio de actividad mental, y esta actividad no es sino un conjunto de procesos; la vida espiritual, mediatizada por el cerebro humano es por consecuencia, un proceso. Un proceso superior de integración psicológica, neurológicamente soportado y culturalmente definido, a partir de una conceptualización social e individual de lo divino. Más que hablar de *espíritu*, y a fin de evadir la conceptualización sobrenatural tradicional de éste, convendría hablar de *lo espiritual* o de *espiritualidad*. Evidentemente, *lo espiritual* podría ser visto como una función psíquica superior.

Más allá de las funciones eminentemente psicológicas, históricas (pensamiento, emociones, memoria), involucradas en un esfuerzo sinérgico de integración sistémica, parece haber, quizá en un nivel muy esencial, un movimiento dialéctico interminable, que, sirviéndose de esa integración de funciones psicológicas, intenta resolver la mítica situación humana simbolizada en las *Escrituras* en el libro del *Génesis* con la expulsión del Hombre del paraíso: *La pérdida fundamental*; la pérdida de la relación con ese mundo donde la completud era una realidad. “*Te ganarás el pan con el sudor de tu frente*”, significa que el pan habrá de ser deseado. El Eterno ya no caminará más ahí donde el Hombre vive. La certidumbre de su presencia se habrá desvanecido; ahora, el Hombre deberá tener *fe*; y la *fe* es “¹...*la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve*” (Hebreos, 11:1). Es deseo, y el deseo ha surgido de la falta; se desea sólo aquello que nos falta, y lo que falta es esa completud perdida en lo inefable del desarrollo humano, y que ontológicamente hayamos en la separación entre la madre y el bebé; momento clave en la estructuración del Yo; Yo que se construye a partir de un otro, por intermediación de un Tercero, extraño, innominado e innominable (Le Guen, 1976), que con su presencia marca la ausencia del objeto amado, la madre, y con ella, la completud perdida. Lo contrario de la completud, será la falta; un vago pero consistente sentimiento de separadidad que será lo opuesto de la comunión propiciada por la espiritualidad.

Este deseo de completud, básico y esencial, parece regir la vida toda del Hombre, desde los aspectos más obvios y groseros; materiales, como el hambre (falta de alimento), hasta los más complejos (falta de sentido en el vivir, falta de identidad, de afecto, etc.). En realidad, cualquier falta, alude en lo esencial a la falta fundamental, la completud perdida con la ausencia de la madre. Dentro de este contexto, el *goce*, que podemos concebir como el sentido de bienestar basado en satisfactores materiales (objetos altamente apreciados por el sujeto), biológicos (alimentos, estimulantes como el alcohol, drogas, etc., adrenalina, la sexualidad, etc.) o psicológicos (narcisismo, sadismo, masoquismo, control, etc.), es una vía general de afrontamiento de la ansiedad generada por la falta; por el sentimiento de separación y carencia de completud. Este *goce* tiende a ser eficiente, pero adolece de una importante limitante; es un satisfactor temporal, pasajero, efímero, que se desvanece y escurre con facilidad; por ello es que el *goce*, cuando se le requiere como única estrategia de afrontamiento, requiere de continuadas apariciones, o de dosis cada vez mayores; y es que el *goce* no atenúa la falta; no la remite a un momento de completud, sino que la enmascara, la eclipsa, sin una mayor promesa. La falta, el deseo de lograr la completud (meta imposible por definición), demandará a través de la ansiedad de separación, un mitigamiento real al que el *goce* no puede responder. Sin embargo, a veces el sujeto no posee otro recurso que el *goce*, y lo ejerce como solución exclusiva, ya no de un afrontamiento activo, adaptativamente positivo, sino como

una estrategia evasiva. Así, por intermediación de un ejercicio exclusivo del goce (basado, por ejemplo, en una actividad sexual irreflexiva, compulsiva; en el consumo de sustancias como el alcohol, drogas; en el trabajo excesivo, el control de los demás, etc.), el sujeto inicia una escalada que terminará en la acentuación, en el recrudecimiento de la falta y el sentimiento de separación (momento que para los alcohólicos es a menudo identificado como el *tocar fondo*). James (2002; 1902) lo expresó de la siguiente manera: *Inesperadamente, del fondo de cada fuente de placer, como dijo el poeta, surge algo amargo, un toque de náusea, de desencanto, un hábito de melancolía, indicios de una muerte presentida que, por fugitivos que puedan ser, dan la sensación de venir de la región más profunda y a menudo ostentan un poder de convicción impresionante. El murmullo de la vida se detiene con su toque, como una cuerda de piano deja de sonar cuando la sordina la detiene. Naturalmente, la música puede comenzar de nuevo, a intervalos* (p. 196). El goce, no es una anomalía; el goce nos hace ser humanos; pero el goce, para poder erigirse como una cualidad humana constructiva, requiere de un segundo elemento tan importante como él: el gozo.

Lo que dota de *sentido* al goce, es el gozo. A menos que el gozo, generado por el hallazgo del *sentido*, del *sentimiento de unión*, de *comunidad con la vida*, de *completud*, de la *experiencia de lo divino*, haga su aparición, el goce terminará por ahogar al sujeto de la falta. Entre goce y gozo parece existir un juego dialéctico fundamental. El goce aludiría a la carne; el gozo, a lo netamente espiritual del Hombre. El goce nos hace humanos, pero el gozo nos eleva por encima de esta condición, porque el gozo es ese sentimiento que por un tiempo será capaz de satisfacer la necesidad de completud. Por un tiempo, porque la naturaleza del Hombre es vivir en falta; la completud plena y permanente es imposible de conseguir, pero susceptible de ser anhelada, y este anhelo encontrará en el gozo su reforzador. El gozo es la alegría, el sentimiento de plenitud (*¡Nada me falta! ¡Soy feliz!*), de llenura, de vida, de felicidad, que hace que el propio goce anclado en satisfactores efímeros, pierda importancia. Es quizá, un sentimiento oceánico de plenitud capaz de llevar a alguien a la máxima renuncia, sin pena, y saturado de gloria. ¿Cómo empieza el gozo? Con una mirada, con una idea, con una caricia, un encuentro con lo divino, un sacrificio, una decisión, que inflama el alma en su búsqueda de sentido, de integración, de completud y unión, con el otro y el Gran Otro, valiéndose para ello de los recursos dispuestos por el Otro³... y del amor.

Para Frankl (1992), un sujeto imbuido en la frustración de su propia voluntad de sentido, para él un elemento básico de la vida espiritual, puede llegar a buscar una compensación artificial mediante una voluntad de poder, o mediante la voluntad de dinero, de placer, mediante el ejercicio de su sexualidad, etc. La única solución posible a tal frustración es el hallazgo de un verdadero y profundo sentido en el vivir. Por su parte, Fromm (1977) llamó *separatidad* [*separateness*], al sentimiento esencial que surge del desprendimiento del niño y su madre, y que en lo sucesivo marcará todos los esfuerzos de unión con el otro; esfuerzos de una búsqueda constante de trascender la propia vida individual y encontrar compensación, y llamó *estados orgiásticos*, a los intentos realizados por el individuo para encontrar nuevas formas de escapar de ese estado de separación tales como: trances auto-inducidos, a veces con ayuda de drogas; estados transitorios de exaltación, la actividad sexual, el alcohol, las drogas, etc. Fromm (1977), señala que *cuando esta experiencia orgiástica concluye, el sujeto se siente más separado aun, y ello lo impulsa a*

³ Al referirnos al *otro* hablamos de los sujetos con los que el sujeto se vincula; hablamos del *Otro*, para referirnos al medio socio-cultural donde transcurre la vida del sujeto; es su vinculación con esa cultura. Hablamos del *Gran Otro*, para referirnos a lo divino, como lo hemos definido aquí.

recurrir a tal experiencia con frecuencia e intensidad crecientes (p.24). Para Fromm, la única salida al problema de la separatividad humana está en el logro de la unión interpersonal, la fusión con otra persona, en el amor (p.30; cf. Frankl, 1992: *El amor constituye la única manera de aprehender a otro ser humano en lo más profundo de su personalidad*, p. 110), y la descripción que hace de esta opción no parece ser otra cosa sino un ejercicio activo de la vida espiritual. Su libro, *El arte de amar*, parece ser una excelente descripción de la naturaleza espiritual del Hombre, aun cuando quizá este no haya sido el propósito de Fromm.

Quizá el goce sea algo más cercano al concepto de alma, y el gozo, por su parte, algo que define con más claridad lo que podemos entender como *lo espiritual*. En este sentido, lo espiritual no puede ser sin el alma; el alma no puede alcanzar su máximo desarrollo sin *lo espiritual*. El quiebre en la relación entre *goce* y *gozo* está marcado por una clara tendencia hacia el desarrollo de psicopatología (pérdida del sentido en el vivir, insatisfacción de las necesidades de apego, de integración, depresión, ansiedad, soledad, etc.). Parece ser que se trata de dos visiones: una *visión horizontal del Hombre con el mundo*, y una *visión vertical del Hombre con lo divino* (cf. Got Questions Ministries, GQM, 2004), *el sentido y la vida*. El goce apunta hacia el mundo; el gozo, hacia lo trascendente y más esencial de la vida. Es imprescindible no perder de vista la estrecha y constante influencia entre ambas visiones de la realidad; es también imprescindible no dejar de lado la visión holística del Hombre proclamada por las *Escrituras*: Simplemente, el Hombre es *Nephesh*.

1.2.2. Religión, Religiosidad, Espiritualidad.

Según creemos haber podido mostrar hasta aquí, *lo espiritual* no es algo que se circunscriba a lo específicamente religioso. Sin embargo, lo religioso puede ser tomado como paradigma de lo espiritual; los conceptos que definen las distintas áreas de lo religioso, pueden ser extendidas, según lo apreciamos aquí, para comprender el mundo espiritual no religioso de las personas. Intentaremos mostrar estas relaciones a continuación.

El campo social al que a menudo se atribuye y donde a menudo se expresa la vida espiritual es el constituido por la *religión*, que siguiendo a Emblen (1992) podemos definir como un sistema de creencias y cultos organizados. El concepto *religión* es de naturaleza social; se construye a partir de la coincidencia en muchos hombres y mujeres de un lugar y una época dada, de dos situaciones eminentemente humanas e individuales; por un lado, la *experiencia de lo espiritual*, y por otro, la ansiedad existencial que plantea el sólo hecho de vivir y la conciencia de ser finito. El objetivo esencial de la religión es *re-ligar* al Hombre con Dios; (Boadella, 1998); religarlo con *lo divino*; religarlo a la completud perdida. Tal objetivo se centra en el *re-establecimiento de una relación*, que en realidad no es tal, pero que sólo puede entenderse así: como relación. *No es tal*, porque alude a un instante de la vida donde el bebé y la madre son *uno*. Esta unidad señala el único momento de la existencia de verdadera completud. No son dos *en relación*, sino uno para el bebé. Habrá relación cuando el bebé logre diferenciarse del otro como ser independiente separado de la madre. A partir de ahí, el bebé irá tomando conciencia de sí mismo constituyéndose como sujeto (cf. Braunstein, 1986), y alejándose cada vez más de su antigua unidad originaria. Re-establecer la unidad equivaldría a diluir al sujeto en la completud. Así, volver a la completud significaría el fin del sujeto; la muerte; lo cual ha sido dilucidado desde el psicoanálisis (cf. Braunstein, 1995). Ese carácter relacional

matizará los distintos aspectos vinculados a la vida espiritual, como veremos más adelante.

Se ha destacado que el Hombre necesita a Dios porque constituye la solución al problema de su muerte; a su incapacidad de evadir su propia muerte; la solución al miedo, a la ansiedad de vivir en el sin sentido, de vivir una vida sin propósito; es el problema de la finitud humana lo que lleva al Hombre a preguntarse sobre la existencia de Dios (Tillich, 1952a, 1952b; Meadow y Kahoe, 1984). *Lo divino* es la solución a lo indomeñable de la vida, lo incontrolable e imprevisible; a la ansiedad existencial del Hombre. A fin de encontrar alivio a la angustia del vivir, el Hombre se vincula a una religión (Pruyser, 1971).

Ferrater (1975), para definir el término religión, destaca dos interpretaciones etimológicas: en la primera, religión procede de *religare* que significa *religar, vincular, atar*. En la segunda, el término decisivo es *religiosus*. Al efecto Ferrater (1975, p.558) señala: “*En la primera interpretación lo propio de la religión es la subordinación, y vinculación, a la divinidad; ser religioso es estar religado a Dios. En la segunda interpretación, ser religioso equivale a ser escrupuloso, esto es, escrupuloso en el cumplimiento de los deberes que se imponen al ciudadano en el culto a los dioses....*”. Estas dos interpretaciones parecen aludir a dos conceptos relacionados aunque esencialmente distintos: por un lado la *espiritualidad (religare)*, y por otro, la *religiosidad (religiosus)*.

Hay que tomar nota de la naturaleza social del concepto de *religiosidad*; éste, como el concepto *religión*, continua perteneciendo a lo social; sin embargo, en tanto la religión es objeto de la sociología, del análisis cultural, sociopolítico, antropológico; la *religiosidad* es un constructo que se juega en la relación especular entre el Yo y el otro; Pablo, el judío educado a los pies de Gamaliel escribió en la primera carta a los Corintios: *Ahora vemos por espejo, oscuramente; mas entonces veremos cara a cara...* (1Co. 13:12). La religiosidad se vive *de cara al otro*; la espiritualidad, *de cara a lo divino*⁴.

La religión, siguiendo nuevamente a Emblen (1992), es un sistema de creencias y cultos organizados con personas practicantes. La religión es una institución social asociada a sacerdotes, dogmas, doctrinas, templos, instituciones, intromisión política y organizaciones sociales; implica a las enormes estructuras sociales que abrazan muchas más cosas que sólo directamente la experiencia espiritual (Tart, 1975, citado por Zinnbauer, Pargament y Scott, 1999). La religiosidad es *la expresión comportamental del sistema de creencias, la doctrina y los cultos organizados* de la religión. La religiosidad se vive en lo social como un cuerpo de conocimientos, comportamientos, ritos, normas y valores que rigen [o pretenden regir] la vida de sujetos interesados en vincularse con *lo divino*. Pretende ser un compromiso [no siempre logrado] con creencias y prácticas características de una tradición religiosa particular (Peteet, 1994), expresada en credos y rituales (Walker y Pitts, 1998). La religiosidad posee un carácter *directivo*; el *National Institute for Healthcare Research* (NIHR, 1997), definió la espiritualidad como la búsqueda de lo sacro o lo divino a través de cualquier ruta o experiencia de vida; la *religiosidad* proporciona una ruta, dotando al sujeto de los conocimientos necesarios fundamentales

⁴ La espiritualidad se vive de cara a lo divino, como si la vida espiritual requiriese de un referente hacia el cual dirigirse; este referente puede ser una divinidad, la vida misma plagada de dicha, los ancestros, la naturaleza, etc. Este referente, es el Gran Otro, intangible ser de completud, omnipotente, y sin falta; origen y dador de la vida. El referente carece de límites materiales; no es una cosa, una imagen, un objeto, sino algo difuso que abarca el espacio vital subjetivo de experiencia del sujeto.

para ir en busca del Gran Otro, de *lo divino*, a través del adoctrinamiento y la congregación con otros.

La religiosidad admite en su seno dos cualidades: cuando la religiosidad es ejercida como *medio* para acceder a la *experiencia de lo divino* cumple su fin último que es la espiritualidad. Sin embargo, cuando la religiosidad se convierte en un *fin en si misma*, la *experiencia de lo divino* se desvanece, y la religiosidad adquiere un carácter instrumental, adaptativo y supersticioso, que aleja al sujeto de *lo espiritual*. Allport (1966, citado por Zinnbauer, Pargament y Scott, 1999), hizo clara esta diferencia al contrastar una forma superior de fe denominada *religión intrínseca*, con otra forma inferior denominada *religión extrínseca*. El creyente intrínseco vive su religión y ve su fe como el valor más alto de su vida. En contraste, el creyente extrínseco usa la religión en un sentido estrictamente utilitario para ganar seguridad, posición social, u otras metas no religiosas o anti-religiosas.

Aquello que dota de realidad y sentido esencial la relación del sujeto con *lo divino* es justamente la espiritualidad, es decir, *la experiencia de lo divino; la experiencia de la vida en completud*. Sin espiritualidad, la vida religiosa (producto del ejercicio de conductas instrumentales previstas por la religiosidad: rezar, acudir a los cultos, etc.), no es sino cascarón, apariencia, máscara, acartonamiento, endurecimiento, vacío de lo divino, vacío de completud. Cuando la religiosidad se convierte en un objetivo en sí misma se transforma en un obstáculo para el desarrollo de la vida espiritual (Tart. 1975), porque supone un compromiso personal utilitario con la *forma*, pero no un compromiso ético-existencial con el *contenido* de la propia religiosidad. La religiosidad es *el marco conceptual de interpretación de la experiencia de lo divino; provee los medios para facilitar la ocurrencia de la experiencia, e interpretarla cuando ya ha ocurrido*.

La religiosidad es de naturaleza esencialmente social; hace las veces de contenedor de lo espiritual, de protector; es un soporte socio-cultural, que como tal, varía de cultura a cultura, pero que sin excepción, forma parte indisoluble de todas las religiones y posturas espirituales no religiosas. En este sentido amplio del término, la religiosidad trasciende el campo de las religiones al constituirse como marco conceptual de interpretación de cualquier experiencia espiritual no religiosa (v.gr. el sentido de completud y fusión que puede sentirse en relación con la vida misma, el amor y la unión con los otros, la unión con la naturaleza, etc.). Así, la religiosidad posee dos componentes: un componente de orden cognitivo (doctrina o marco conceptual de interpretación); y un componente de orden conductual (ritos y actividades religiosas o conductas facilitadoras de lo espiritual; v.gr. la meditación).

De acuerdo con Meadow y Kahoe (1984), la conducta religiosa [esa que para ser interpretada habrá de referirse a una religión dada], posee tres componentes: El primero alude a las creencias (credo) vinculadas al por qué de las cosas; preguntas que la ciencia y la técnica no pueden contestar. Este sería el marco conceptual de interpretación de la experiencia de lo divino proporcionado por la cultura. El segundo se refiere a rituales y ceremonias; caminos simbólicos a través de los cuales se expresan los sentimientos religiosos; en otros términos, el deseo de completud. El tercer componente es el código de conducta, que incluye los requerimientos conductuales que se espera que el sujeto lleve a cabo. Estos tres componentes se relacionan con las tres áreas principales del funcionamiento psicológico (cognitiva, emocional y conductual), y con las tres ansiedades existenciales propuestas por Tillich (Ansiedad del sin sentido de la vida, ansiedad ante la muerte, y ansiedad por la culpa o la conducta). El cuadro 2 describe estas relaciones.

Cuadro 2
Funciones humanas, Religión, y Ansiedad existencial

Función Humana	Religión	Ansiedad Existencial
Cognición	Credo	Al sinsentido de la vida
Afectividad	Culto	A la muerte
Conducta	Código de conducta	A la culpa o la conducta

FUENTE: Meadow y Kahoe, (1984), *Psychology of religion, Religion in individual lives*, New York: Harper and Row Publishers.

Sobre el concepto *espiritualidad* se ha sugerido (Cook, 2004), que no parece existir un consenso sobre su definición, y que existen al menos 13 componentes conceptuales en las definiciones y descripciones sobre ella, entre las que se destaca que ésta *no es religiosidad; es completud, totalidad (wholeness)*; no es algo material, sino que incluye un *énfasis en la relación con el otro* (relaciones interpersonales), incluye trascendencia, humanidad, significado y propósito en la vida, autenticidad y verdad, valores, autoconocimiento, creatividad, conciencia y corazón / núcleo / fuerza / alma (Cook, 2004). Se ha sugerido que la naturaleza de la espiritualidad es singular, específica y personal (Emblen, 1992), y que incluye (Swinton, 2001, citado por Cook, 2004), aspectos de experiencia y creencia que son únicos del individuo.

Partiremos de la excelente definición que sobre la espiritualidad nos ha aportado Cook (2004); para él lo espiritual es *una dimensión universal, potencialmente creativa y distintiva de la experiencia humana, que emerge en dos ámbitos: por un lado, dentro de la conciencia subjetiva interna de los individuos, y por otro, dentro de las comunidades, grupos sociales y tradiciones. Puede ser experimentada como una relación con lo que es íntimamente “interno”, inminente y personal, dentro del self y con el otro, y/o como una relación con un otro total, trascendente, más allá del self. Es experimentada como algo que posee una importancia última y fundamental, refiriéndose así a materias de significado y propósito en la vida, verdad y valores. (p. 548-549).*

La definición de Cook pone de relieve aspectos fundamentales, entre los que destaca la visión de lo espiritual como un problema de relación: 1. *Relación consigo mismo*, 2. *Relación con el otro*, y 3. *Relación con el Gran Otro*. La sabiduría Judío-Cristiana ha destacado la importancia de estos elementos; en los Evangelios, el Señor Jesucristo señaló los dos primeros mandamientos como aquellos de los que dependería toda la Ley y los profetas como puede verse en el libro de Mateo, 22: 36-40: ³⁶*Maestro, ¿cuál es el gran mandamiento en la ley?* ³⁷*Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente.* ³⁸*Este es el primero y grande mandamiento.* ³⁹*Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a tí mismo.* ⁴⁰*De estos dos mandamientos depende toda la ley y los profetas.*” Para el Señor, el cumplimiento de la Ley no depende de un acto de religioso cumplimiento de preceptos de vida, sino de un proceso de amor en marcha; del establecimiento de una *relación esencial con Dios y el Hombre*.

Hemos sugerido más arriba que el origen de la vida espiritual puede encontrarse en la situación universal de *incompletud* humana; esta condición de *incompletud* impulsará al sujeto a buscar una solución que mitigue el vacío que aquella es capaz de propiciar.

Dentro de la cultura occidental judío-cristiana parece haber dos caminos⁵ para el desarrollo de una solución de completud. El primero de ellos, basado en la *relación con el otro*, con el *Hombre* mismo, operando con cierta independencia de lo religioso, parece implicar dos importantes aspectos: el *Ser-en-el-mundo* (la vinculación emocional con la vida y el mundo que nos rodea, con sus valores, tradiciones y costumbres), y el *Ser-para-el-mundo* (ejercicio del rol social, la asunción de la propia identidad y el lugar que se ocupa en el grupo social).

El Hombre posee una importante necesidad de relacionarse, de vincularse con el otro de una manera significativa en los términos aportados por la cultura que le rodea. Estos términos constituyen lo que podemos llamar *religiosidad social*, porque incluyen las condiciones cuyo seguimiento, aprobado y valorado por los otros, facilitarán el ser aceptado, valorado y amado en el grupo social, con la generación de sentimientos de responsabilidad, integración, y un claro sentido en la vida. La *religiosidad social* se orienta así hacia el *deber-ser social*. La *experiencia social*, aquella que resulta del comercio afectivo con el otro, tras el seguimiento del *deber-ser social*, puede aportar al sujeto resultados positivos o negativos. La habilidad para relacionarse con el otro a partir de habilidades intrínsecas tales como la seguridad en sí mismo, de comunicación, de descentramiento personal, de afrontamiento, etc., facilitarán o no el establecimiento de una adecuada experiencia con el otro. Fromm (1977) ha señalado el amor como única solución posible al problema de la separatividad; sin embargo, el amor parece estar condicionado, según lo plantea él, al desarrollo más activo posible de la propia personalidad. Evidentemente, si esta personalidad es ineficaz para amar, el sujeto tendrá problemas para lograr una experiencia social exitosa en términos de una verdadera unión con el otro. Si la *experiencia social* fracasa, el sujeto queda imbuido en una *religiosidad social* cuyo seguimiento se convierte en una obligación, desarrollando una actitud *legalista* (la ley por la ley misma; seguimiento a “raja tabla” de la ley), con respecto a las normas y reglas de conducta, en un círculo vicioso que alimenta un vacío existencial constante. Sin embargo, si la *experiencia social* resulta ser positiva, y al seguimiento del deber-ser corresponde la integración con el *otro*, sentimientos de amor y gozo propiciarán un estado de bienestar interno y una *solución de completud*. (Cf. Figura 1).

El segundo camino para una solución de completud en nuestra cultura está dado por la religión; por el seguimiento del *deber-ser religioso*, es decir, por la religiosidad propiamente religiosa. Se trata de *Ser-para-Dios*, o mejor, *Ser-para-lo-divino*, es decir, *Ser* para el Dios en el cual creemos y en el que hemos proyectado nuestros deseos y temores; Dios al cual creemos, bajo nuestras propias expectativas, cuando nos dicen que dijo, hizo o pensó esto o aquello. Dios ante el cual nos humillamos y desnudamos el ser, o simplemente observamos de reojo con desconfianza y recelo. La postura que se asume ante *lo divino* parece guardar los mismos parámetros que se utilizan en las relaciones con el otro. Si la relación con el propio padre fue conflictiva, la relación con *lo divino* también podría serlo. Si el sujeto se siente incapaz de ser aceptado como es; compartirá este mismo sentimiento con respecto a *lo divino*; si teme ser abandonado por el otro, también temerá ser abandonado por *lo divino*, etc. Condiciones como estas pueden vedar el acceso al establecimiento de una adecuada relación personal con lo que el sujeto considera lo divino, quedando así atrapado en la religiosidad y el legalismo religiosos. Sin embargo, nuevamente, el establecimiento de una adecuada experiencia de lo divino,

⁵ La cultura provee al sujeto alternativas para “vivir” su vida espiritual. En occidente, esta vida se ejerce según las directrices que proporciona la tradición judío-cristiana. El Budismo en el Oriente, por ejemplo, impone otras condiciones, otra forma de vivir y comprender lo espiritual.

continuada y firme, puede llevar al sujeto a una adecuada solución de completud, con un sentimiento de bienestar interno y gozo donde la religiosidad es superada con creces (Cf. Figura 1).

Así, el pasaje de las *Escrituras* en Mateo, 22: 36-40 que citamos arriba, da cuenta de la necesidad de integrar en la vida espiritual tanto la relación con el *Gran Otro*, como la relación con el *otro*. En realidad, como hemos mostrado, parecen existir factores psicosociales con el poder de irrumpir en la vida espiritual basada en lo divino, haciéndola más o menos funcional. Si se deja de lado lo religioso, parece factible apoyar la sugerencia de que la vida espiritual ha estado y estará siempre en la práctica clínica psicológica cotidiana. ¿Cómo definir el sentido de la vida, el gozo, el amor, si no es a partir de lo espiritual? Si se quiere entender qué es el amor, léase a Neruda, a Darío; la ambigüedad de la poesía da cuenta del carácter difuso del objeto que nos falta, y que nos hace vivir en incompletud.

La espiritualidad parece ser un proceso funcional dinámico (Wulff, 1996), que se desarrolla en la singularidad del sujeto *en relación*, que es también, *experiencia de vida en completud*. William James (1999; 1919) definió la espiritualidad (*religión personal*), como: “*los sentimientos, actos y experiencias de los hombres individuales en su solitud cuando se perciben a si mismos en relación con lo que consideran lo divino*” (p.34), y por extensión, agregaríamos nosotros, *con el otro amado*. La relación con el Otro implica un otro existencial que es la vida misma con todo lo que ésta significa dentro del mundo interno del sujeto; la espiritualidad parece ser un estado interno caracterizado por un sentimiento de integración con la vida y el mundo (Soeken y Carson, 1987), y todo esto, consigo mismo, con el *self*.

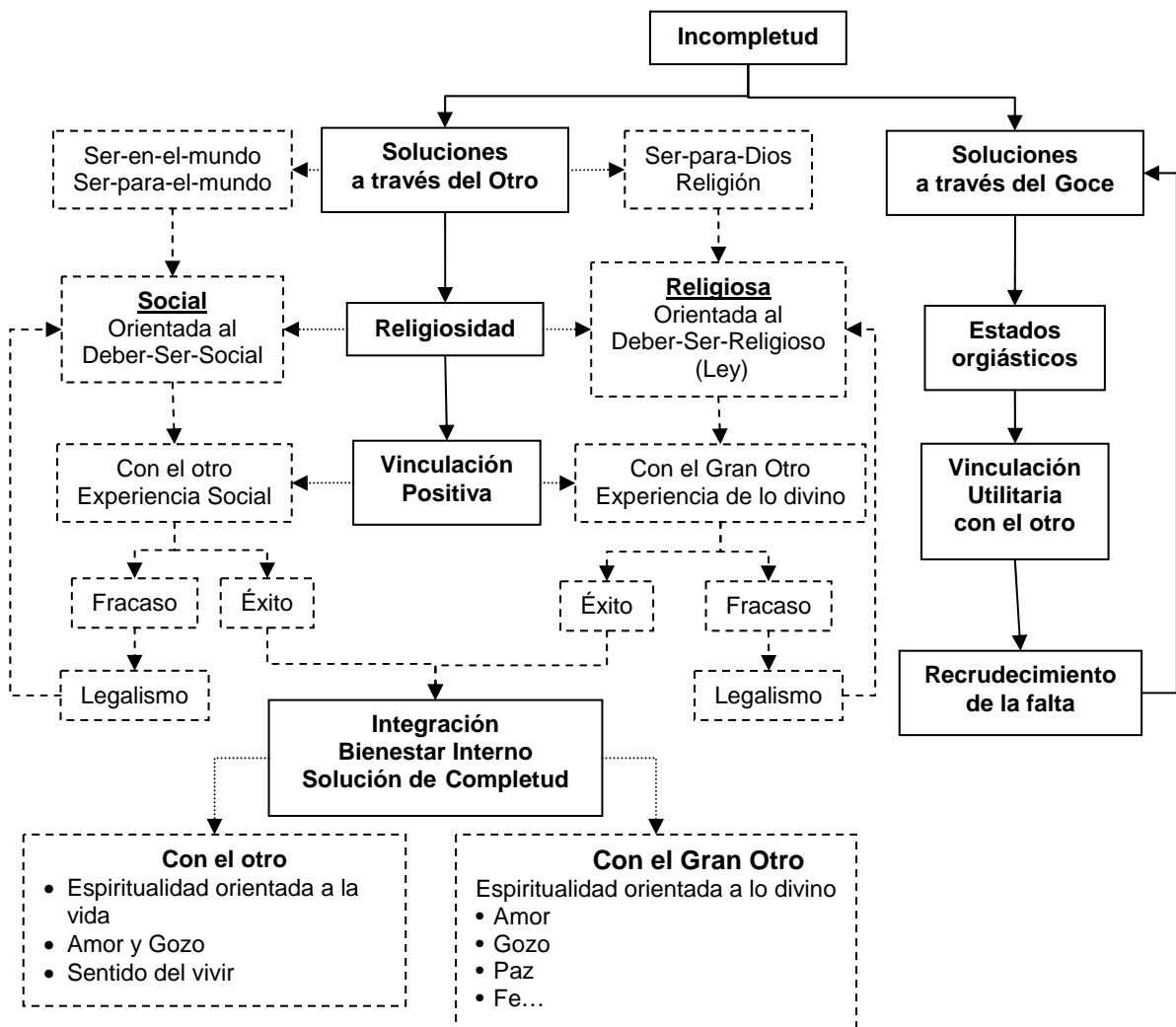
Espiritualidad y Religiosidad; se trata del elemento dinámico y estático del mismo fenómeno; en tanto la espiritualidad nutre y da sentido a partir de su experiencia, la religiosidad protege y proporciona una dirección formal. El segundo es estructura y el primero, proceso. El cuadro 3 muestra la relación entre las funciones humanas, los componentes de la religión y los tres tipos de ansiedad existencial de Tillich, por un lado, propuestos por Meadow y Kahoe, (1984), y la religiosidad y la espiritualidad, mostrando la tendencia humana básica en cada una de estas dos últimas orientaciones teológicas⁶.

Lo espiritual incluye la concentración de aspectos cognitivos, emocionales y conductuales en un sólo punto: establecer una relación con *lo divino* y con la vida misma. La *religiosidad* (social o religiosa), es un paso intermedio de socialización durante el cual el creyente se nutre del saber que dirigirá sus conductas en la búsqueda de la *experiencia de lo divino* (o la *experiencia social*). La *religiosidad* proporciona el marco conceptual (visto como doctrina, saber, conocimiento) a partir del cual el sujeto mismo puede interpretar la vida espiritual vivida como *experiencia de lo divino*. Si el sujeto no incorpora a su personalidad este saber concentrado en la religiosidad, es decir, si sus pensamientos, emociones y conductas instrumentales no son congruentes y coherentes

⁶ Abbagnano, (1980), apuntaba con respecto a la filosofía: “*Y puesto que nadie puede decidir por otro, ni tomar sobre sí la elección y la responsabilidad que toca al otro, el filosofar es lo que hay de más íntimo y más secreto en la existencia del individuo: al cual no hay palabra luminosa, ni grande ni bella verdad, que pueda aminorarle el peso de la decisión última. Con todo, el individuo no está nunca solo. Es menesteroso de ayuda y anda en busca de ayuda: y la ayuda puede recibirla y puede darla.... existir significa, pura y exclusivamente, filosofar. Así, todo hombre es filósofo; pero también, señalamos nosotros, ...todo hombre es teólogo, en tanto se pregunta para sí: ¿Quién o qué es Dios?, o mejor, ¿Quién es Dios que me ayuda?* (Introducción al existencialismo, Fondo de Cultura Económica, México)

con este saber ético, moral; con este *logos* generador de sentido existencial, tal saber, entonces, mantendrá un carácter secundario y accesorio. Su conducta instrumental religiosa tendrá un carácter *supersticioso*, y nada más; en este orden de ideas, a *mayor religiosidad, menor espiritualidad*. Sin embargo, la *experiencia de lo divino* suele proporcionar el contexto para que tal saber mantenga una alta congruencia y coherencia entre pensamientos, emociones y conductas instrumentales y aquél saber. Dentro de la vida cristiana se trata de la diferencia entre *creer en Dios*, y *creerle a Dios*. Se cree en Dios por necesidad (a partir de la ansiedad existencial destacada por Tillich, 1952a, 1952b), pero se le cree por convencimiento personal (a partir de un esfuerzo cognitivo-afectivo) y con referencia a la *experiencia de lo divino*, vivida, sentida, en algún grado.

Figura 1
Soluciones de Completud



Así, se cree en los dogmas de las *Escrituras* (o en el *deber-ser-social*) gracias a la *experiencia de lo divino* (o la *experiencia social exitosa*), prueba clara y argumento irrefutable, personal, anecdótico, de la existencia de Dios, para un sujeto dado. Porque esta experiencia *ocurre* es que el sujeto se convence de la realidad de Dios (o de la funcionalidad del *deber-ser-social*). El encuentro con *lo divino* da pie a una reestructuración cognitivo-afectiva que impacta lo conductual, y que se suele llamar *conversión* (cf. Meadow y Kahoe, 1984). Cuando tal experiencia ocurre, y el sujeto la incorpora a su personalidad como eje de orientación en la vida, la religiosidad puede ser vivida bajo la lupa de lo espiritual; e incluso llegar a ser innecesaria en el momento en que esta *experiencia de lo divino* se convierte en la fuente primordial de saber. La *experiencia de lo divino*, al otorgar el sentimiento de completud que le es característico, y una solución de sentido existencial, permite que el sujeto permanezca en la sencillez de lo eterno, sin *re-ligión*, porque la liga ha sido dada y puede ser *re-encontrada* en la oración, la meditación, etc., más allá de la falta que caracteriza nuestra existencia humana. Por el contrario, cuando tal experiencia no ocurre, o no es incorporada al *self*, la religiosidad puede ser vista como un elemento utilitario más de la vida, sin mayor significado que ese. Si lo religioso implica un *deber ser social*, lo espiritual implica simplemente el *ser*. Ambos extremos (la religiosidad como fin y la religiosidad como medio), constituyen lo que podemos llamar *actitud religiosa*.

Cuadro 3
Orientaciones Teológicas en la búsqueda de lo divino

Elementos	Religiosidad	Espiritualidad
Cognición /Credo. Ansiedad del sinsentido de la vida	Si	Si
Afectividad /Culto. Ansiedad ante la muerte	No	Si
Conducta / Código. Ansiedad ante la culpa	Si	Si
Experiencia de lo divino	No	Si
	Lo conductual y cognitivo tienden a ser un objetivo en sí mismo, con un bajo involucramiento emocional. No hay experiencia de lo divino.	La experiencia de lo divino se vive en lo emocional, refuerza el saber, e impacta la conducta como efecto.

FUENTE: Elaborado con base en Meadow y Kahoe, (1984), *Psychology of religion, Religion in individual lives*, New York: Harper and Row Publishers y distintos autores más.

En nuestra óptica, la *espiritualidad* tiene dos características importantes que es fundamental subrayar: la *espiritualidad* es *rasgo* y *estado*. Como *rasgo*, se trata de la introyección, de la incorporación a la personalidad, no sólo de los valores éticos y morales de la religiosidad, sino de lo verdaderamente esencial de lo espiritual: la fe y la sujeción (compromiso existencial egosintónico) a lo divino. Es preciso creer que Dios es una realidad y no mera invención, y después, incorporar tal convicción al Yo y comprometerse activamente con ella desde la propia situación existencial, hasta alcanzar un nivel egosintónico de amplia identificación con *lo divino*⁷. Es el paso de una posición

⁷ Pablo, afirmaba: ...y ya no vivo yo, mas vive Cristo en mi (Gálatas, 2:20); Porque ¿quién conoció la mente del Señor? ¿Quién le instruirá? Mas nosotros tenemos la mente de Cristo.(1Corintios, 2:16).

egocéntrica, donde el centro de la vida para un sujeto es él mismo, a una posición teocéntrica donde el centro de su vida está constituido por la presencia de lo divino, y que define la *conversión religiosa*.

Como *estado*, la espiritualidad es un efecto de la *experiencia de lo divino*; es un sentimiento de comunión con lo divino, con el mundo y con la vida; es plenitud de vida. El extremo opuesto a la *comunión*, la ausencia de un estado espiritual, es el sentimiento de *incompletud*, de *separatidad*. Meadow y Kahoe (1984, p. 4), al hablar de la ansiedad existencial como punto de partida de la religiones, destacan que estas coinciden en considerar *que algo está básicamente equivocado o incompleto en nosotros*. Las religiones se plantean así como un dispositivo creado con el objetivo de satisfacer esa falta humana básica: el sentimiento de que algo está incompleto, de estar separado, aislado, marginado, alejado de lo divino, del mundo y la vida. Esta *separatidad*, cuando es vivida con crudeza, es *la puerta de la soledad* (cf. Quinodoz, 1993), y el gozo resultante de la *experiencia de lo divino* permite aliviar profundamente su presencia.

La espiritualidad estado es un continuo graduado, dinámico y cambiante. Si apelamos a la tradición cristiana cuando postula que la vida espiritual es opuesta a la vida natural del Hombre[∇] (es decir, a sus deseos y necesidades biológicas); dialéctica que hemos destacado más arriba; si aceptamos que entre ambas dimensiones existe una relación inversa, comprenderemos por qué la espiritualidad es *estado*. El *estado espiritual*, desplaza al *estado natural*, y luego este a aquél en un movimiento dialéctico de periodicidad variable pero constante. La vida espiritual así planteada va a contracorriente con respecto a la naturaleza del Hombre; el Hombre no puede negar su naturaleza, por eso, la espiritualidad es, por una parte, un estado dinámico y cambiante.

Como hipótesis de trabajo es posible postular la existencia de una variable que podemos denominar *espiritualidad rasgo*, que media la relación entre la *religiosidad* y la *espiritualidad estado*, haciéndolas positivamente operantes o excluyentes. Si hay fe y sujeción, hay espiritualidad estado, es decir, comunión con lo divino y anulación de la *separatidad*. *Rasgo* y *estado* establecerían un circuito de retroalimentación constante y periódico que operaría desarrollando la vida espiritual de los sujetos.

Quizá esta comunión con lo divino se exprese en lo que White (2003) llamó *integración psicoespiritual (IPE)*, refiriéndose a ella no cómo la manera en que la espiritualidad se integra en la psicoterapia – esfuerzo que ha recibido el nombre de *integración clínica* (Hall y Hall 1997) – sino como la *experiencia vivida de un sentido-de-ser profundamente personal – el sentido nuclear de integración espiritual* (p.88). En una investigación cualitativa con 12 terapeutas que empleaban la espiritualidad en sus sesiones psicoterapéuticas concluyó que la IPE puede ser definida como *el ser receptivo a una fuerza más grande que el self, ... Es experimentada como la desaparición de las fronteras que separan a la persona del otro, y un sentido de unidad más allá del ego individual... Es el sentimiento de no separación de la Energía Universal y una integración de todas las partes del self, emocional, psíquica, y físicamente. La IPE es también experimentada como un sentido de saber - una intuición, una voz interna recibida con gratitud y humildad. Incluye, y es energizada por el misterio – el sentido de revelación dinámica del desarrollo personal, la fuente de la creatividad, compromiso, respeto, asombro, y auto-reflexión* (p.93). Esta *integración* que White llama *psicoespiritual* puede ser esa

[∇] Porque el deseo de la carne es contra el Espíritu, y el del Espíritu es contra la carne; y estos se oponen entre si...(Gálatas, 5:17).

experiencia de integración superior, cognitivo-afectiva, saturada de una sensación de *completud*, de alegría y bienestar interno, que es capaz de controlar las demandas de la falta dentro de límites tolerables para el sujeto.

Finalmente, lo espiritual parece poseer una característica peculiar. Siempre va a contracorriente de la vida. El Señor expresaba esto en los siguientes términos: Juan, 18:36: “³⁶... *Mi reino no es de este mundo; si mi reino fuera de este mundo, mis servidores pelearían para que yo no fuera entregado...*”; Mateo, 5:43-45: “⁴³*Oísteis que fue dicho: Amarás a tu prójimo, y aborrecerás a tu enemigo.* ⁴⁴*Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen;* ⁴⁵*para que seáis hijos de vuestro Padre que está en los cielos, que hace salir su sol sobre malos y buenos, y que hace llover sobre justos e injustos.*” Cuando el cristianismo va más allá de estos principios y se alinea con la vida, se pervierte y muere. Lo mismo ocurre con la vida espiritual de las personas; si se valora más la propia vida que la vida del otro, el proceso se detiene. Si se valora más la propia vida que el deseo de fusión con lo divino, el proceso se detiene. Lo espiritual implica un desprendimiento personal en favor del otro y el Gran Otro.

Lo espiritual, es ese estar sencillo del girasol, en torno al astro que le da sentido, es la mirada del pequeño que observa los ojos de su madre mientras mama serenamente de la fuente nutricia ya sin leche de su pecho; es la mirada del Viejo, que apacible, ve y escucha los luceros infinitos originarios de su vida, ocultos tras el ocaso, tras el sol de su existencia. <><

1.3. Espiritualidad y Salud

Existe evidencia de la importancia de lo espiritual en la vida del Adulto Mayor. En cuanto a una mejor salud, se ha reportado que las actividades espirituales la afectan positivamente, así como al sentido de bienestar personal del anciano (Clark, Carlson, Zemke, Frank, Patterson, et al., 1996; Larson, Koenig, Kaplan, Greenberg, Logue, et al., 1989). El orar, leer la Biblia, y expresiones de confianza y fe en Dios tienen un efecto amortiguante, tanto en jóvenes como en Viejos, en el afrontamiento del estrés que genera la hospitalización y la enfermedad (Koenig, Cohen, Blazer, 1992; Koenig, 1993). Se ha hallado que las creencias y prácticas religiosas y espirituales han sido utilizadas eficientemente como estrategia de afrontamiento en casos severos de mala salud (Yates, Chalmer, y James, 1981; Silberfarb, Anderson, y Rundle, 1991; Koenig, George y Siegler, 1988). Quizá por el impacto de lo religioso en los hábitos de alimentación, consumo de tabaco, alcohol, etc., se ha encontrado una menor mortalidad en casos crónicos (Zuckerman, Kasl, y Osfeld, 1984) y menores tasas de cáncer debido quizá también a mejores dietas alimenticias (Gardner y Lyon, 1982; Armstrong, Merwyk y Coates, 1977). De acuerdo con una importante revisión realizada por Mueller, Plevak y Rummans (2001), al menos 18 estudios prospectivos realizados en las últimas tres décadas han mostrado que las personas religiosamente involucradas viven más; estos investigadores también hallaron que el involucramiento religioso estuvo asociado a menos enfermedades cardiovasculares, a niveles de presión arterial más baja, menos hipertensión. Levin y Puchalski (1997) han señalado que el involucramiento religioso es un factor epidemiológicamente protector. Adicionalmente, se han reportado menor tiempo de recuperación postoperatorio y mayores niveles de respuesta inmunológica en personas con enfermedad crónica, cuando asisten o se involucran en actividades de tipo espiritual en comparación con las que no lo hacen (Elkins, 1999).

Evidentemente, todos estos hallazgos parecen confirmar que la vida espiritual repercute positivamente en el estado de salud general de los Adultos Mayores y por tanto en una mejor calidad de vida.

En lo psicológico también se han reportado hallazgos que hacen de la vida espiritual un recurso valioso para la estabilidad afectiva del Adulto Mayor. El compromiso religioso (medido a través de la afiliación y la tasa de asistencia a los cultos) ha sido asociado no sólo con incrementos en la salud física y la longevidad, sino también con ansiedad más baja, incremento de la autoestima, tasas de suicidio más bajas, menor abuso de sustancias, menor delincuencia, menos divorcio e incremento en la satisfacción de vida en el matrimonio (Cutler, 1976; Edwards y Klemmack, 1973); la oración, la fe y el afrontamiento religioso han correlacionado de manera importante con la salud mental (Meisenhelder y Chandler, 2002). Dadas estas relaciones, los investigadores han sugerido mecanismos asociados tanto con las prácticas religiosas como con la asistencia constante a las actividades religiosas, que favorecen los efectos positivos reportados; estos son: las conductas de salud, cambios fisiológicos, incremento del soporte social, afrontamiento activo, disminución de la angustia y estados afectivos positivos (Vaux, 1976; Jarvis y Northcott, 1987; Levin y Vanderpool, 1987; Hill y Butter, 1995).

Un ejemplo de lo anterior es la depresión. Existe el consenso general de que la depresión clínica es el trastorno mental más comúnmente encontrado entre los ancianos (Calderón, 1996; Müller-Spahn y Hock, 1994; Kanowski, 1994; González y Jiménez, 1993; Martín, Ayerdi, y Leache, 1993; Madianos, Gournas y Stefanis, 1992; Jiménez, Petruz y López, 1991). La depresión mayor se presenta en una tasa menor del 1% en Adultos Mayores de la comunidad (Regier, Boyd, Burke, Rae, Myers, et al. 1988); en 10% de los gerontes enfermos hospitalizados (Koenig y Blazer, 1982), y si se incluyen las categorías sub-sindromales, el porcentaje se eleva a 35% o más (Koenig, O'Connor, Guarisco, Zabel y Ford, 1993). Pues bien, se ha reportado que la espiritualidad ayuda al Adulto Mayor a afrontar con mayor éxito el estrés causado por las pérdidas típicas de este periodo de la vida, y que han sido asociadas con la depresión (Blazer, 2000); se ha hallado que los síntomas depresivos se presentan con menor frecuencia entre aquellos que usan la religión para enfrentarlos (Koenig, Cohen, Blazer, Pieper, Meador, et al., 1992); la vida espiritual, parece estar asociada inversamente con el tiempo de remisión de cuadros depresivos (Koenig, George, y Peterson, 1998). Diversas investigaciones han encontrado así, una relación inversa entre espiritualidad y depresión (Koenig, et al, 1992; Stevens, 2000).

Por otro lado, se ha analizado la soledad como fenómeno psicológico (Montero y Sanchez-Sosa, 2001), y ha sido demarcada en México (Montero, 1998) como una categoría independiente importante, distinta a la depresión. La soledad ha sido concebida como un estado subjetivo que contrasta con la condición de aislamiento físico (Larson, Csikszentmihalyi y Graef, 1982); que surge como respuesta ante la ausencia de una provisión de relación particular (Weiss, 1973), e implica un desequilibrio en el nivel deseado y logrado de interacción socio-afectiva (Sermat, 1978; Peplau y Perlman, 1982), cuyas consecuencias pueden afrontarse de manera negativa o positiva dependiendo del grado de control que el sujeto perciba ejercer sobre el déficit relacional (De Jong-Gierveld, 1978). Dentro de esta dimensión, el afrontamiento religioso ha sido identificado como una estrategia positiva importante en sujetos mexicanos, cuyo uso es igualmente significativo sin importar el grado de soledad experimentado (Montero, 1998). En otro ámbito se ha encontrado una importante asociación entre altos niveles de bienestar espiritual-existencial y bajos niveles de soledad (Walton, Shultz, Beck, y Walls, 1991);

adicionalmente, se ha documentado una relación directa entre soledad y depresión (Montero, 1998). Así, la vida espiritual se constituye como una medida preventiva ante la soledad, un problema de alta prevalencia y con frecuentes efectos adversos en la Adulter Mayor (Cohen, 2000).

Mueller, Plevak y Rummans (2001), hallaron que el involucramiento religioso está asociado con menores niveles de ansiedad en diferentes estudios; así mismo, se halló una relación inversa con respecto a la presencia de ideación suicida, aceptación del suicidio, pero también una relación directa entre la presencia de separación de la comunidad religiosa y el riesgo de suicidio. De acuerdo con los investigadores, los efectos negativos del involucramiento religioso sobre la salud parecen estar asociados con la actitud de los sujetos hacia el tratamiento de la enfermedad en sí, como suele ocurrir por efectos del abandono o la falta de continuidad del tratamiento, evitación de medidas preventivas de salud, etc.

Del cúmulo de investigaciones realizadas se ha podido concluir que existe una abundante y clara evidencia de la asociación entre la vida religiosa y espiritual y la salud física y mental. Sin embargo, estos hallazgos aún no permiten concluir una relación causal; es decir, falta aún realizar investigaciones que permitan confirmar que la vida espiritual efectivamente es causa de salud física y mental (Mueller, Plevak y Rummans, 2001).

1.4. DSM-IV: Problemas religiosos o espirituales

En 1991, Lukoff, Lu y Turner (1995) propusieron a la Fuerza de Tarea del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, DSM-IV (APA, 1994), una nueva categoría diagnóstica originalmente titulada *Problemas psicoreligiosos o psicoespirituales*, que fue aprobada en 1993 después de cambiarle el título por *Problemas religiosos y espirituales*, asignándole el código Z71.8 (V62.61). Entre los problemas que incluyó esta categoría se encuentran: *la pérdida o el cuestionamiento de la fe, los problemas asociados con la conversión a una nueva fe, o el cuestionamiento de los valores espirituales que pueden o no estar necesariamente relacionados con una iglesia organizada o con una institución religiosa* (APA, 1995, p. 700-701). A estos aspectos problemáticos de la vida espiritual, los autores sumaron los siguientes en la versión propuesta originalmente a la Fuerza de Tarea: *...experiencias cercanas a la muerte, y experiencia mística*.(Lukoff, 1998).

De acuerdo con Lukoff los problemas espirituales pueden estar relacionados con el cuestionamiento de valores espirituales que en la literatura clínica ha sido asociado a la ocurrencia previa de una experiencia de pérdida de un sentido de conexión espiritual – con un ser superior; Dios, por ejemplo. La sintomatología resultante de dicha pérdida se aproxima a la que es dado esperar en una situación de pérdida común: sentimientos de cólera y resentimiento, de vacío interno y desesperanza, tristeza y soledad. Evidentemente, estos casos pueden requerir atención psicológica.

Existen estados afectivos alterados que son producto de prácticas espirituales y que deben ser claramente diferenciados de condiciones patológicas. Assagioli (1989, citado por Lukoff, 1998), destacó la asociación entre prácticas espirituales y problemas psicológicos en casos donde la vivencia de ciertas experiencias espirituales intensas pueden exceder la capacidad de comprensión del sujeto. El término *Emergencia espiritual*, acuñado por Stanislav y Christina Grof (Lukoff, 1998), incluye *crisis como resultado de procesos de desarrollo y cambio que llegan a ser caóticos y apabullantes*.

Los individuos que experimentan tales episodios pueden sentir que su sentido de identidad se quiebra, que sus viejos valores ya no son ciertos, y que el fundamento de su realidad personal está cambiando radicalmente. En muchos casos, nuevos reinos de experiencia mística y espiritual ingresan a sus vidas rápida y dramáticamente generando miedo y confusión. Pueden sentir intensa ansiedad, dificultades para afrontar su vida cotidiana, sus empleos y relaciones, y pueden temer por su propia salud (p. 25). Se ha sugerido que este tipo de episodios han sido descritos en la literatura sagrada de todos los tiempos como un resultado de prácticas de meditación y como indicadores de caminos místicos. (Grof y Grof, 1989, citado por Lukoff, 1998). Los episodios de emergencia espiritual tienen como característica que, a pesar del dolor o la angustia que generan, pueden tener varios efectos transformativos benéficos para el sujeto que los experimenta (Lukoff, 1998).

Por otro lado, las tradiciones asiáticas reconocen ciertos riesgos asociados con una práctica intensiva de la meditación que pueden generar ansiedad, disociación, despersonalización, percepciones alteradas, agitación y tensión muscular, que no necesariamente son patológicas; estas pueden reflejar una sensibilidad elevada en el sujeto (Bogart, 1991; Walsh y Roche, 1979, citado por Lukoff, 1998).

Es importante tomar en cuenta las manifestaciones de una *experiencia mística*. La experiencia mística ha sido definida como *una experiencia transitoria y extraordinaria marcada por sentimientos de unidad, una relación armoniosa con lo divino y con todo lo que existe; euforia, sentimiento de acceso a una dimensión espiritual oculta (noesis), pérdida del funcionamiento del ego, alteraciones de la percepción del tiempo y el espacio, y un sentido de pérdida de control sobre el evento que se experimenta* (Allman, De la Roche, Elkins y Weathers, 1992; Hood, 1974; Lukoff y Lu, 1988, citados por Lukoff, 1998). Lukoff señala que estos estados de experiencia mística suelen presentarse en la población en una prevalencia de entre un 30% o 40%, por lo que puede dudarse acerca de que se trate de un fenómeno patológico. Estas experiencias pueden ser benéficas dentro de los procesos de psicoterapia usuales, cuando se favorece la integración en el sujeto de los beneficios que la experiencia mística haya podido aportarle.

Por otro lado, la *experiencia cercana a la muerte (ECM)* (Near-death experience), es un evento subjetivo experimentado por personas que estuvieron cerca de la muerte y que fueron creídas muertas, recuperándose inesperadamente de ese estado, o quienes confrontaron una situación potencialmente fatal, escapando. Esta experiencia incluye disociación con respecto al cuerpo, intensos afectos positivos, y experiencia trascendental. Hay una secuencia de acontecimientos característicos: Paz y contento, separación del cuerpo físico, ingreso en una región transitoria de oscuridad, percepción de una luz brillante, y el paso a través de la luz a otro reino de existencia (Greyson, 1983, citado por Lukoff, 1998). Aproximadamente un tercio de las personas que sobreviven a una situación crítica, experimentan una ECM. Una encuesta Gallup (1982, citada por Lukoff, 1998), determinó que aproximadamente 8 millones de norteamericanos han experimentado alguna vez una ECM. Los efectos de una ECM suelen incluir transformaciones positivas en la personalidad del sujeto; sin embargo, también pueden ocurrir dificultades intrapsíquicas e interpersonales generadas por el temor de ser rechazado o estigmatizado por el relato de la experiencia (Lukoff, 1998).

Así las cosas, Lukoff (1998, p.32), cita algunos criterios que pueden ser tomados en cuenta para el diagnóstico diferencial de una *emergencia espiritual* al intentar distinguirla

de un cuadro psicopatológico; tales criterios pueden identificar individuos que se encuentran en medio de una emergencia espiritual con características psicóticas:

1. Buen funcionamiento pre-episódico.
2. Inicio agudo de los síntomas durante un periodo de tres meses o menos.
3. El estrés precipita un episodio psicótico.
4. Actitud de exploración positiva hacia la experiencia.

Otros autores (Buckley, 1981; Grof y Grof, 1989; Lukoff, 1985; Watson, 1994, citados por Lukoff, 1998) coinciden en los siguientes criterios:

1. Cogniciones y discurso temáticamente relacionados con tradiciones espirituales o mitologías.
2. Apertura a la exploración de la experiencia.
3. Ausencia de desorganización conceptual

1.5. Espiritualidad y Ajuste Psicológico en el Adulto Mayor

Quizá el problema central sobre el que gira la gerontología contemporánea sea precisamente el conjunto de aspectos psicológicos, sociales, físicos, y ambientales que determinan o influyen el ajuste del Adulto Mayor a su realidad, ya sea que ésta sea característica de un envejecimiento exitoso, o que por el contrario refleje una vejez matizada por déficits de diverso orden que contribuyan a la generación de un estilo de vida difícil de sobrellevar para el Viejo. En cualquier caso, el objetivo parece ser el llegar a determinar cuáles son las variables que permitirían alcanzar un ajuste adecuado a la vejez.

Parece haber un acuerdo uniforme entre los distintos teóricos acerca del hecho de que la vejez presenta múltiples estresores, tales como los cambios que ocurren en la salud, pérdidas de seres queridos, disminución de capacidades funcionales y alteración de los roles sociales. (Bienenfeld, et al., 1997). En este sentido, el aspecto que define la vejez de manera esencial es el concepto de *pérdida*, ya sea que ésta se plantee como amenaza o como hecho consumado. Aunque las pérdidas matizan todo el ciclo vital, parece ser que la vejez significa en buena medida afrontar un cúmulo significativo de ellas difícilmente experimentado en etapas más tempranas de la vida. La pérdida máxima; la realidad última; viene dada por el hecho indiscutible de la propia muerte que, sin embargo, parece ser mejor afrontada por los Viejos que por sujetos más jóvenes; se ha sugerido incluso que parecería que los Viejos no temen a la muerte (Martínez y Alonso, 2001), y quizá esto sea una consecuencia del afrontamiento exitoso de esa cascada de pérdidas característica de la Adulthood Mayor; se ha señalado que la ansiedad ante la muerte en la vejez está asociada con la presencia de psicopatología, depresión y ansiedad (Roth, 1978), bajos niveles de integridad del yo, más problemas físicos y psicológicos (Fortner y Neimeyer, 1999), y bajo nivel de propósito en la vida (Rappaport, Fossler, Bross y Gilden, 1993), entre otras variables.

Lazarus (1976) ha descrito el proceso seguido en el afrontamiento del estrés, desde la aparición de una situación estresante hasta el ajuste o desajuste a la misma. Expondremos a continuación aspectos fundamentales destacados por Lazarus (1976), vinculando su propuesta con algunos elementos que podemos encontrar en el Adulto Mayor en sus esfuerzos por lograr una adaptación positiva a la vida. La figura 2 da cuenta

del modelo conceptual de ajuste de Lazarus, adaptado aquí a lo que probablemente puede ser hallado en la realidad del Adulto Mayor.

1.5.1. El proceso de ajuste

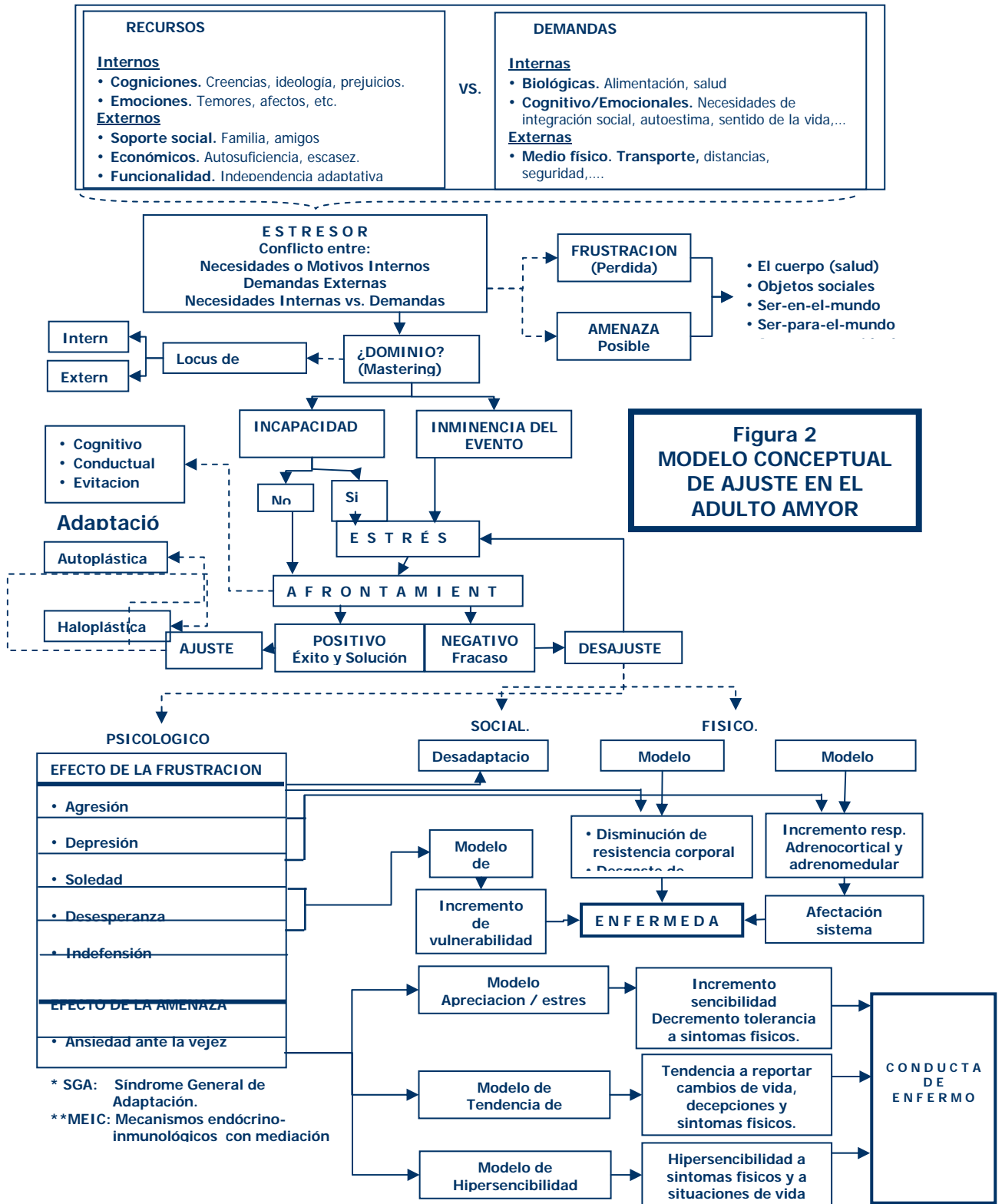
En principio, el concepto de ajuste derivó en psicología de la concepción de *adaptación* en el terreno de la biología, y enfatiza la lucha del sujeto⁸ por sobrevivir en su medio ambiente social y físico. Con el tiempo, el término ajuste ha venido a incluir dos tipos de procesos: El ajuste de uno mismo dentro de las circunstancias dadas por el medio, por un lado, y por otro, el cambio de las circunstancias hacia las necesidades de uno mismo. El ajuste representa una perspectiva funcional para ver y entender la conducta humana y animal. La conducta tiene la función de dominar las demandas hechas sobre la persona por el medio ambiente, y las acciones humanas o animales pueden ser entendidas como un ajuste a tales demandas (Lazarus, 1976; p. 3-5). Hay dos formas a partir de las cuales se puede pensar el ajuste. Como resultado, este puede ser realizado con resultados positivos o negativos. Desde esta perspectiva práctica, que atañe a su realización, podemos referirnos a cómo un ajuste insatisfactorio puede ser prevenido o mejorado. El segundo punto de vista atañe a su proceso; aquí, es posible preguntarse cómo hace el sujeto, o la gente en general, para ajustarse bajo circunstancias diferentes y qué influye este ajuste (Lazarus, 1976; p. 15). Esta última visión direcciona la presente exposición con respecto al Adulto Mayor.

1.5.2. Recursos y demandas

En el estudio psicológico del ajuste hay dos tipos de demandas: *Internas*, que se refieren al mundo biológico del sujeto (Lazarus, 1976; p. 45), y a las cuales podríamos añadir demandas de origen cognitivo-emocional (v.gr. exigencias del auto-concepto, exigencias de origen moral o afectivo, etc.), que parten de la propia conciencia del sujeto como una estructura de demanda constriñéndole a actuar o pensar de determinada manera, y *Externas*, que corresponden al medio ambiente físico y social (Lazarus, 1976; p. 45). Estas demandas pueden ser capaces de desarrollar una reacción de estrés, y cuando es así son llamadas *estresores*. En el caso de la Adulterez Mayor, estas demandas externas pueden ser condiciones insoslayables de la existencia que cualquier sujeto en la sociedad debe satisfacer a fin de sostener su calidad de vida (v.gr. reglas sociales, exigencias de tipo económico, etc.); sin embargo, también pueden ser demandas que le imponen al Viejo exigencias basadas en prejuicios (v.gr. circunscribirse a un rol social pasivo y dependiente, aceptar ser marginado del mundo productivo, etc.), que simultáneamente pueden entrar en conflicto con sus demandas internas de auto-concepto (v.gr. verse a sí mismo como un ser productivo y con experiencia que aportar a la sociedad), o sus principios morales o éticos (v.gr. no ser dependiente y *ganarse el pan diario con trabajo honrado*), comprometiendo su ajuste al medio.

Estas dos esferas - la *interna* y la *externa* - en constante interacción con el sujeto, le plantean demandas a las que él debe responder a partir de los recursos de que disponga. Tales recursos pueden ser *internos*, tales como cogniciones (creencias, ideología, prejuicios, etc.), emociones (temores, afectos, etc.), su espiritualidad. Los recursos

⁸ Lazarus se vale del concepto de *individuo* y no del de *sujeto*. El primero parece dar cuenta de la indivisibilidad del Hombre en un sentido filosófico; el segundo, de la sujeción de la cual es preso con respecto a la cultura y la sociedad; en esta última concepción se le puede pensar como variable dependiente; como una función del contexto interno (biológico) o externo (cultura y sociedad) en el que vive. Nos inclinamos por esta última, y con este sentido la emplearemos.



externos incluyen elementos tales como el soporte social de amigos y/o familiares, el soporte social religioso; la autosuficiencia económica, o la funcionalidad adecuada.

Russell y Cutrona (1991) examinaron los efectos de los recursos externos sobre la adaptación de Adultos Mayores a eventos de vida sumamente estresantes y de lucha cotidiana, encontrando que el soporte social juega un importante papel en el amortiguamiento de la lucha contra los síntomas depresivos. Por otro lado, Haley, Levine, y Brown, (1987) encontraron que el soporte social y las conductas de afrontamiento mediaban la relación entre estrés y adaptación (satisfacción de vida, depresión).

En México, Rivera-Ledesma y Montero (2003) en una investigación transeccional correlacional sobre espiritualidad y salud mental en Adultos Mayores, practicada en 125 sujetos de ambos sexos a partes iguales de la Ciudad de México entre los 60 y los 70 años, al explorar la importancia de amigos y familiares ante situaciones problemáticas de la vida, hallaron que sólo el 6% (n=8) de los Adultos Mayores afirmaron no contar con el apoyo de alguna persona, en tanto el 86% (n=108) afirmaron tener a alguien con quién contar cuando tienen problemas. Sin embargo, este apoyo difícilmente provenía en la mayoría de los casos de los amigos; el 71%, (n=89) saben que no cuentan con sus amigos cuando necesitan resolver un problema. Con todo, el 78% (n=98) de los sujetos afirmaron obtener dicho apoyo de su familia, lo cual destaca el importante papel que juega el núcleo familiar en la vida del Adulto Mayor. En esta investigación se halló una importante relación inversa entre soporte social familiar y soledad ($r=-.883$, $p<.01$), y una relación inversa moderada ($-.340$, $p<.01$) entre soporte social familiar y depresión. Por otra parte, el soporte social religioso no se asoció significativamente ni con soledad ni con depresión.

Siguiendo a Lazarus (1976, p.58), el *soporte social* ha probado ser muy importante como recurso de afrontamiento del estrés; sin embargo, la presencia de soporte social, si bien puede facilitar el proceso adaptativo, también puede estropearlo; la mera presencia de un aparente soporte social no es garantía de un incremento en el sentido personal de dominio sobre un daño potencial. Personas de quienes el sujeto desearía depender, o de quienes esperaría obtener asistencia, pueden actuar de tal manera que hagan la situación más amenazante. Los recursos ambientales actúan en el mismo sentido que los recursos personales. Su presencia en términos positivos fortalece a la persona en cuanto a sentirse capaz de enfrentarse con el daño, reduciendo así la amenaza; su ausencia o inadecuación intensifica la amenaza al comunicarle a la persona una mayor debilidad en su lucha con los peligros que amenazan su bienestar, incrementando sus sentimientos de vulnerabilidad (p. 58).

En otro orden, se ha destacado la salud y la funcionalidad medida a través de actividades de la vida diaria básicas (AVD) e instrumentales (AIVD) como recursos externos importantes en la Adulthood Mayor (Bienenfeld, et al, 1997), siendo asociadas con la percepción subjetiva de la propia capacidad de ser independiente y de interactuar con el medio (González-Celis, 2003).

El estrés ocurre cuando hay demandas sobre la persona que agotan o exceden sus recursos de ajuste generando un conflicto. Así, el estrés dependerá no sólo de las condiciones estresantes, sino también de la vulnerabilidad del sujeto y de la adecuación de sus sistemas de defensa, tanto psicológicos como fisiológicos (Lazarus, 1976; p. 48). El conflicto puede surgir entre: 1. Necesidades o motivos internos, 2. Entre demandas externas, o 3. Entre necesidades internas y demandas externas.

1.5.3. Frustración y amenaza

De cómo se maneje el conflicto es de suma importancia para el ajuste; una adaptación exitosa o no exitosa depende de la manera en que sea manejada la amenaza o la frustración derivadas del conflicto (Lazarus, 1976; p. 53). Hay una diferencia entre el daño efectivamente ocurrido en un sujeto (*frustración*), y la amenaza de su ocurrencia. La *frustración* es un importante componente del estrés psicológico, he incluye una amplia gama de significados. Ante la frustración un sujeto puede reaccionar con ira, depresión, etc., y requerirá de él el desarrollo de actividades de ajuste para reparar el daño si es posible (*acción correctiva*). Por otra parte, la *amenaza* puede ser definida como la anticipación de un daño. Quizá por su carácter ambiguo, impreciso y expectante, la *amenaza* puede ser capaz de generar un estrés mayor que el producido por la frustración; la *amenaza* tiende a desarrollar una *acción preventiva* por parte del sujeto (Lazarus, 1976; p. 50).

En las situaciones de la vida, tanto la *frustración* como la *amenaza* suelen presentarse mezcladas (Lazarus, 1976; p. 53), como cuando por ejemplo un sujeto es diagnosticado con diabetes; el perder la salud y no poder consumir azúcares lo frustra, y el temor simultáneo de llegar a padecer retinopatía diabética y perder la visión le amenaza. Así, podemos decir que la frustración se liga con la pérdida, y la amenaza, con la posibilidad de que ella ocurra.

1.5.4 Estructura de pérdidas

El modelo conceptual general de ajuste propuesto por Lazarus parte de la generación de un conflicto entre los recursos de que dispone un sujeto y una o varias demandas impuestas por la realidad. Este conflicto pone en escena una pérdida o una amenaza de pérdida como se recordará. Es importante destacar el hecho de que aquello a lo que alude una pérdida o una amenaza de ella, en el contexto por el que transita nuestro discurso, *es siempre un recurso del sujeto*.

En el interjuego entre el sujeto y su medio ambiente interno y externo, existe un comercio adaptativo constante que caracteriza su actividad cotidiana. Desde el nacimiento hasta su muerte, el sujeto se consagra a mantener un equilibrio entre lo que necesita del medio ambiente interno y externo para sobrevivir, y lo que este le exige a cambio. Lo primero que tal sujeto debe hacer en cuanto nace y entra en contacto con el mundo, es conseguir la divisa necesaria de intercambio con él, y a esa tarea enfocará sus esfuerzos el resto de su vida. Tal divisa no es otra cosa sino los recursos de que se va armando para afrontar con éxito las demandas del medio; entre ellos podemos encontrar desde recursos externos como el dinero, hasta recursos internos como la autoestima. En este sentido, un recurso es siempre adaptativo. Ahora bien; evidentemente, un sujeto puede ser privado de muchas cosas tangibles e intangibles, reales o simbólicas, pero no siempre cualquier cosa de que se le prive le significará una pérdida. Una pérdida, lo es, cuando alude a la privación de un recurso adaptativo *significativo*; un recurso es *significativo*, cuando forma parte importante del mundo afectivo del sujeto. Bajo estos términos, la privación de tal recurso es capaz de generar dolor afectivo. A fin de distinguir la diferencia conceptual y operativa de un recurso, en tanto es entendido como recurso adaptativo, o cuando es

entendido como un recurso significativo, llamaremos al primero *recurso adaptativo*, y al segundo, *objeto*.⁹

Se ha destacado que la vejez es una etapa de la vida donde el concepto de pérdida toma un papel fundamental, definiéndola y caracterizándola (Baltes, 1987; Bar-tur y Levy-Shift, 2000). La vejez puede ser vista como la etapa de la vida en que ocurren numerosos cambios asociados con pérdidas en áreas importantes de la vida, tales como el deterioro de la salud; el retiro, pérdidas ocupacionales y financieras, pérdidas de roles sociales, de la identidad, el estatus, pérdidas de seres queridos (Bar-tur y Levy-Shift, 2000), que en conjunto constituyen una importante fuente de estrés (Koenig, et al., 1988; Blazer, 2000).

Estas pérdidas entrañan una serie de cambios físicos, sociales y psicológicos que matizan y definen la Vejez caracterizando una situación existencial global que exige del sujeto el despliegue de un proceso de adaptación ante estresores intensos y numerosos. Rivera-Ledesma y Montero (2003) han clasificado estos estresores o pérdidas con respecto a su ámbito de influencia como sigue:

1. El cuerpo: El cuerpo va perdiendo paulatinamente sus atributos originales; las mermas se van sucediendo en el tiempo hasta que irrumpen en la funcionalidad adaptativa del anciano, constituyéndose en verdaderos obstáculos a sus posibilidades de ajuste. Es entonces cuando el cuerpo se convierte en objeto de preocupación exacerbada.

2. Relaciones objetales (sociales): Objetos amados perdidos en la realidad o en la fantasía. El cónyuge, hijos, hermanos, primos queridos, amigos entrañables de toda la vida; algunos de ellos fallecidos, extraviados, irremediabilmente perdidos. Pérdidas reales imposibles de sustituir... se han llevado el presente que incluye la historia. En otro orden están las relaciones objetales quebradas; en estas el objeto aún existe en la realidad, pero su acceso está obstaculizado por múltiples motivos: el objeto amado ya no nos reclama; nuestra antigua función es ya inoperante para el objeto (hijos); afectos basados en posiciones culposas vedan sistemáticamente el acceso del objeto hacia el anciano; tal es la situación de los hijos que no soportan la impotencia y desesperación que les genera el ver la ancianidad de sus padres, etc.

3. El Ser-para-el-mundo: Se trata del rol productivo; se es en tanto se hace; el ser-es-en-el-hacer. El hombre se forma y se transforma en el hacer; en la transformación de la materia natural en materia funcional; en la modificación del pensamiento desorganizado en ideología operante; en la puesta en marcha de las propias capacidades en el proceso social del trabajo y la expresión de sí mismo; es la expresión del poder personal en el intercambio económico. Se es, en tanto se es útil para otros. Útil, como agente de transformación y modificación; útil, como proveedor de subsistencia; útil, como solución posible a la problemática cotidiana del vivir. Al *ser-para-el-mundo*, se obtiene un estatus, un rol; una posición social para sí y para el mundo entero.

4. El Ser-en-el-mundo: Quizá como una consecuencia de la pérdida del *Ser-para-el-mundo*, el mundo que antaño daba sentido a la vida; el contexto donde la vida transcurre, empieza a perder significado y correspondencia con nuestro ser. El vertiginoso avance de la cultura, la tecnología, la ciencia, la organización social, etc., van transformando el

⁹ El término *objeto* es quizá más pertinente, dado que permite el referirse tanto a elementos tangibles o materiales, como a elementos intangibles de naturaleza cognitivo-afectiva tales como una creencia, un modelo, el significado de una funcionalidad perdida, etc.

mundo circundante de tal manera que al anciano le parece un mundo distinto con respecto al cual poco a poco se va sintiendo extraño; es un sentimiento de “no correspondencia”, de “desanclaje” del mundo. No es necesario llegar a anciano para experimentar este desanclaje; un hombre de mediana madurez puede verse sumido en este sentimiento de no pertenencia a un mundo que ha cambiado. Para el anciano, el diferencial existente entre lo que fue su mundo y lo que el mundo es ahora puede ser gigantesco. El director Wolfgang Becker, en su cinta *Good bye, Lenin!* (Alemania, 2003; Sony Pictures), ha tratado la importancia afectiva de lo que puede llegar a ser el mundo sociocultural de un sujeto.

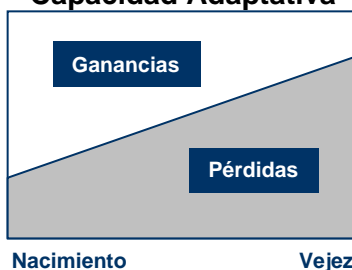
Becker lo ejemplifica a partir de los radicales cambios ocurridos en la Alemania Oriental de la segunda mitad de los años 80's con el derribamiento del muro de Berlín; la cultura, el ordenamiento social, los productos que se consumen a diario, los valores, los trabajos, todo, empieza a cambiar paulatinamente mientras Christiane Kerner, una mujer orgullosa de sus ideas comunistas permanece en un coma ocurrido poco antes del derribamiento del muro; cuando logra salir de éste, su hijo se esfuerza por reconstituir el mundo en el que ella vivió, en un intento por evitarle a su madre un enfrentamiento crudo con la nueva realidad de su amada República Democrática Alemana. El extrañamiento de que ella es presa cuando por primera vez se encuentra rodeada de la nueva realidad, ejemplifica aquello a que nos referimos.

5. El ideal del yo: La vejez no es una etapa de la vida que se instaure de un día para otro. Lo que un sujeto desea ser, es decir, aquello que ha forjado para sí como meta del ser en su ideal del yo, es algo que se va modificando conforme las pérdidas van ejerciendo su dominio a lo largo de la vida, previa asunción de la misma por el sujeto. La vida es un “*irse dando cuenta*”, de que mucho de lo que hemos tomado como ideal del yo escapará a nuestros sentimientos de omnipotencia y grandeza. Desde ese polo saturado de omnipotencia juvenil, el sujeto avanza hasta otro donde la humildad, el reconocimiento de las pérdidas que impone la realidad interna y externa, puede ser anómalo o claro refugio. Pero el proceso no siempre es paulatino, y el advenimiento de las pérdidas puede ser “*inesperado*”; en tal caso, el derrumbamiento del Yo es tajante ante la imposibilidad de alcanzar el ideal. Hay sin embargo un momento, en que las pérdidas le muestran al anciano que no es posible seguir; es entonces cuando el Yo se verá precisado a mirar a su ideal (prospección de la vida) y preguntarse, sin reconocerse, ¿Quién soy yo?, ¿Quién puedo llegar a ser?

La experiencia de pérdida es inherente al desarrollo humano, y forma parte sustancial de las transiciones presentes en el desarrollo ontogenético del sujeto (Rosenblatt, 1993). Baltes (1987) ha destacado que una de las características del proceso de vida de los seres humanos es que todo proceso de desarrollo supone procesos de crecimiento (ganancias), y declinación (pérdidas). Baltes señala que tradicionalmente la gerontología había definido la vejez como declinación, como por ejemplo, un proceso unidireccional de pérdida de la capacidad adaptativa (Kirkwood, 1985); sin embargo, asimilar el envejecimiento dentro de una teoría del desarrollo que tradicionalmente era definida vinculándola a un crecimiento constante era difícil toda vez que dicho proceso estaba vinculado a la declinación.

A partir de ahí, fue necesario ampliar el concepto de desarrollo definiéndolo en función de cualquier cambio en la capacidad adaptativa de un organismo, ya fuera positivo o negativo. Se asumió que cualquier progresión de desarrollo despliega al mismo tiempo tanto una nueva capacidad adaptativa, como la pérdida de la capacidad previamente existente. De acuerdo con esta perspectiva, *ningún cambio en el desarrollo durante la vida, es sólo ganancia* (Baltes, 1987, p. 616). Esto no implica que durante toda la vida las ganancias y pérdidas existan con igual fuerza; existen cambios sistemáticos relacionados a la edad en la proporción de ganancias y pérdidas; la suma total de ganancias y pérdidas posibles en la capacidad adaptativa cambia proporcionalmente con el incremento de la edad. Baltes ejemplifica esto en el gráfico descrito en la figura 3 siguiente:

Figura 3
Desarrollo de Vida
Relación de Pérdidas y Ganancias en la
Capacidad Adaptativa



Lo que caracteriza a las pérdidas presentes en la vejez, con respecto a las que ocurren en estadios previos es que, a diferencia de estos últimos, las pérdidas objetales en la Adulterza Mayor suelen presentarse en distintas e importantes áreas de la vida, en un ordenamiento o sucesión singular de Viejo a Viejo, y cuyo efecto acumulativo puede hacer sentir que tales pérdidas actúan simultáneamente. Salvarezza (1993) ha señalado que para tales pérdidas no parece haber un objeto sustituto posible, simplemente porque no existe. La aparente simultaneidad en la ocurrencia de estas pérdidas, o incluso su ocurrencia aislada, es difícilmente pronosticable porque como señala Baltes (1997) hay una gran variación en cuanto a la naturaleza y el tiempo en que ocurren los eventos en la vejez. Sin embargo, a veces es posible pronosticar algunos aspectos tales como el retiro, que dependen de políticas sociales de las cuales tenemos conocimiento. Evidentemente, cada Adulto Mayor ira afrontando pérdidas en un ordenamiento, en una sucesión singular, y cada pérdida tendrá un valor afectivo específico y singular para él, muy probablemente diferente al experimentado por otros Viejos. A estas pérdidas, a este conjunto de pérdidas, las llamaremos aquí, *estructura de pérdidas*.

La *estructura de pérdidas* puede ser definida como el conjunto de objetos significativos percibidos bajo amenaza de ser perdidos, efectivamente perdidos, o cuya pertenencia es insegura o ambigua, en una etapa determinada de la vida, y cuya influencia continúa definiendo cogniciones, afectos y conductas ante ella. La influencia de la *estructura de pérdidas* puede estar definida por el *tiempo de aparición*, el *grado de importancia afectiva*, y el *número de objetos perdidos*, pero también por la combinación del tipo de pérdidas. En este último sentido, Lazarus (1976) destacó el papel diferencial de una *pérdida consumada*, por un lado, y la *amenaza de pérdida*, por otro; Boss (2001) por su parte, destacó la importancia diferencial de la *pérdida ambigua*, en la cual el sujeto no alcanza a precisar si ha perdido o no al objeto, obstaculizando el proceso de duelo y prolongando la

angustia derivada de la amenaza de pérdida. Cada etapa del ciclo vital puede ser caracterizada por una estructura de pérdidas con aspectos diferenciales con respecto al resto de ellas, como Mahler, (1968), Blos, (1967) y Colarusso (1997) han mostrado, enfatizando la relación entre pérdidas y separación.

La estructura de pérdidas presente en la Adulthood Mayor, sin precedente en la vida del sujeto (Baltes, 1987; Bar-tur y Levy-Shift, 2000), podría definir diferentes rutas de desajuste que es preciso explorar. Dado que todo objeto significativo, es decir, afectivamente importante para el sujeto, puede ser entendido como recurso adaptativo; su pérdida irrumpe en la capacidad de adaptación de la persona.

Como hemos sugerido dos párrafos más arriba, parece evidente sugerir que esta *estructura de pérdidas* puede tener un valor clínico importante en el desarrollo ontogenético de la Adulthood Mayor, y el momento relativo de su aparición; su “tamaño”, es decir, la cantidad de objetos que incluye; y la intensidad afectiva de estos en forma individual o en conjunto, pueden ser indicativos de su impacto emocional. Aquí, hay algunos aspectos a considerar:

1. *Tiempo de aparición.* Hemos citado ya que el envejecimiento se presenta de manera distinta de sujeto a sujeto. Por ejemplo: Puede hacerse claramente manifiesto de manera súbita a los 60 años, o desplegarse lentamente hasta hacerse manifiesto de manera abierta y con todas sus mermas hasta los 80, o 90 años o incluso más tarde. Quizá cabría esperar diferencias clínicas importantes entre ambas condiciones en tanto que implican diferencias objetivas bastante claras en el proceso mismo de envejecimiento; ambas se han visto expuestas a condiciones diferenciales de afrontamiento del estrés que representa el advenimiento de la vejez. El proceso de aceptación del cambio existencial que representa la Adulthood Mayor puede requerir de un periodo cuya edad de inicio podría aportar aspectos diferenciales. Beekman, Deeg, Tilburg, Smit, Hooijer, y Tilburg, (1995) han señalado que la depresión menor parece ser una reacción al estrés que representa la vejez, y se ha distinguido entre la depresión de inicio temprano (antes de los 65 años), y la depresión de inicio tardío (después de los 65 años), sugiriéndose que una historia de episodios de depresión antes de los 65 años puede ser uno de los más importantes predictores de depresión después de tal edad (Ojen, Hooijer, Jonker, Lindeboom, y Tilburg, 1995), señalándose que algunas características asociadas con el inicio tardío se parecen a las características usualmente atribuidas a la depresión en la vejez; pacientes ancianos deprimidos con inicio tardío tienen más síntomas somáticos que aquellos con un inicio temprano; estos últimos presentan mas padecimientos de tipo psicológico (Winokur, Behar, y Schlessler, 1980; Brown, Sweeney, Loutsch, Kocsis, y Frances, 1984); la depresión de inicio temprano está más cercanamente asociada con la presencia de psicopatología de la personalidad que la depresión tardía (Abrams, Rosendahl, Card, y Alexopoulos, 1994).
2. *Número de objetos.* Hemos afirmado que un *objeto* es siempre un recurso adaptativo significativo del sujeto. Cada sujeto posee una gama de recursos adaptativos significativos acumulados o desarrollados a lo largo de su vida; cabe esperar que existirían diferencias significativas en el nivel de ajuste entre aquellos sujetos que sólo han perdido uno o dos objetos, con respecto a aquellos que han perdido varios, en la medida en que con cada pérdida objetal, hay una merma importante de recursos adaptativos.

3. *Intensidad afectiva*. Los objetos pueden ser distinguibles por la importancia, por la fuerza afectiva que tienen para el sujeto. No es lo mismo perder a la esposa, que perder a un amigo, o una casa, o un automóvil. Hay pérdidas dolorosas pero soportables, y hay pérdidas devastadoras para el mundo afectivo del sujeto. En conjunto, la *estructura de pérdidas* puede tener un valor afectivo mensurable en dos sentidos: 1. Por la importancia afectiva del objeto en sí. Es aquí donde un objeto puede ser más o menos importante afectivamente para el sujeto (v.gr. su madre vs. un amigo). 2. Por el grado de afectación actual de la pérdida para el sujeto. El objeto puede ser afectivamente importante, pero desde su pérdida ha pasado suficiente tiempo como para que el sujeto ya no se vea emocionalmente afectado por ella en la actualidad. Por el contrario, puede ser que la pérdida haya sido lo suficientemente reciente como para mantener al sujeto emocionalmente comprometido con su ausencia y el duelo correspondiente. Así, es viable suponer diferencias significativas en la capacidad de ajuste entre sujetos cuya *estructura de pérdidas* posee una intensidad afectiva mayor que entre aquellos cuya intensidad sea menor.

Probablemente como una consecuencia de esta *estructura de pérdidas* es que el Viejo desarrolla un tipo de ansiedad producto de la espera angustiada de tres tipos de hechos descritos por Zetzel (1965, en Krassoievitch, 1993): 1. Una pérdida, de cualquier índole, 2. El ataque, es decir, cualquier agresión externa, y 3. La restricción, resultante de cualquier fuerza externa que limite la satisfacción de los impulsos y deseos. Nunca como en la vejez se tiene tan presente la cercanía de la muerte, y la presencia de tal expectativa parece matizar la *estructura de pérdidas* de un carácter fantástico y sobrenatural ligado a la ansiedad.

Efectivamente, se trata de una ansiedad vinculada a la amenaza de pérdida en el sentido más puro de la definición de ansiedad; esto es, como un sentimiento de aprensión por una amenaza *cuya naturaleza y origen nos es desconocido*. De acuerdo con Lazarus (1976), es importante distinguir entre el miedo y la ansiedad; el primero requiere de un peligro inmediato y concreto, en tanto la ansiedad, 1. Es anticipatoria; se refiere a algo dañino que ocurrirá en el futuro; 2. Se refiere a peligros simbólicos, como la ansiedad existencial, el temor a la nada y la pérdida del Yo. 3. Se refiere a peligros cuya naturaleza es muy ambigua; la persona no puede saber cuál es el peligro, qué pasará o cuando pasará. La ansiedad es una emoción de estrés particularmente importante que emerge cuando un daño es anticipado; cuando el daño (o el afrontamiento requerido por él) es ambiguo, y cuando el daño tiende a ser simbólico más que concreto, y concierne a una característica central de la identidad de la persona o el self (Lazarus, 1976; p. 73).

Así, el Viejo se protege de una amenaza que puede llegar a expresarse como proveniente de una dimensión sobrenatural (v.gr. espíritus malignos; muertos que le persiguen, etc), y que no guarda para sí características psicopatológicas semejantes al delirio; o por temores poco racionales de amenazas provenientes del medio ambiente (v. gr. ser robado, cuando su aspecto personal dista mucho de ser económicamente prometedor para un ladrón; ser abusado sexualmente, o ser golpeado, etc.). Se trata de una ansiedad que presagia una agresión a la propia integridad física; es *ansiedad ante el o lo extraño*; una ansiedad que quizá está vinculada con la propia *ansiedad ante la muerte*. Cohen (1976; citado por Krassoievitch, 1993), ha descrito una *neurosis nocturna* que describe el temor del anciano a sufrir un ataque en la calle y que lo lleva a encerrarse en su casa durante la noche, en tanto presenta un incremento de síntomas depresivos, ansiosos e hipocondriacos.

Las pérdidas poseen una característica que las hace particularmente importantes en el desarrollo ontogenético: Las pérdidas imponen separaciones, y estas separaciones conllevan el potencial para alcanzar un nuevo desarrollo del sentimiento de identidad personal con sus características propias (Quinodoz, 1993, p.131). Bar-Tur y Levy-Shift (2000), han destacado el papel de las pérdidas y ganancias asociadas con los procesos internos de separación-individuación (Mahler, 1968; Mahler, Pine y Bergman, 1975) y su importancia en el ajuste a la Adulthood Mayor. Volveremos con este tema más adelante, en ocasión de las condiciones que determinan precisamente el ajuste del Viejo a su *estructura de pérdidas*.

1.5.5. La capacidad de dominio.

Lazarus (1976) planteó que no es un solo aspecto de un estímulo ambiental complejo por sí mismo el que produce estrés, sino la presentación o el arreglo total de sus elementos. Muchos aspectos de un evento de vida empujan a un sujeto a apreciar una situación como amenazante, dañina o conflictiva. Hay dos aspectos importantes: la *incapacidad* de la persona para influir el resultado de un evento dañino, y la *inminencia* de un daño anticipado. Mechanic (1962, en Lazarus, 1976, p.10) escribió: *La medida en que un individuo adquiere las herramientas capaces de tratar con las situaciones difíciles de la vida, y que en algunas circunstancias pueden ser amenazantes, pueden hacer que éstas sólo sean rutinarias y ordinarias*. Lazarus (1976, p. 57-58) destaca que la amenaza depende de la medida en que una persona se siente capaz de dominar (*mastering*) el peligro. Cuando una persona se siente totalmente capaz de prevenir el daño, no hay amenaza o es mínima. Cuando la persona se siente incapaz o débil para prevenirla, la amenaza se incrementa. Los recursos personales basados en habilidades personales, conocimiento, historia de éxitos en crisis previas y creencias positivas generales acerca del propio destino, contribuyen a un sentido de seguridad y reducen la probabilidad de amenaza.

Bienenfeld, Koenig, Larson, y Sherrill (1997), en una investigación sobre el ajuste psicológico en la Adulthood Mayor, hallaron que la capacidad de dominio obtuvo una importante correlación univariada tanto con el soporte social ($r=.40$, $p<.001$), como con el compromiso religioso ($r=.38$, $p<.01$). Un análisis de regresión múltiple *stepwise* permitió concluir que la satisfacción de vida fue mejor explicada ($R^2=0.420$, $F_{\text{change}}= 3.09$, $R_{\text{change}}= 0.025$, $p<.04$), por un modelo formado por la capacidad de dominio, el soporte social, el estado físico, y el compromiso religioso; la capacidad de dominio y el soporte social reunieron cerca de un tercio de la varianza explicada. Los investigadores encontraron evidencia acerca de que los recursos internos (la capacidad de dominio) y externos (el soporte social percibido), amortiguaron los efectos de la discapacidad física sobre la satisfacción de vida. El compromiso religioso también ayudó a mediar la relación entre discapacidad física y satisfacción de vida, aunque en un grado menor.

De acuerdo Lazarus (1976, p. 59), la *inminencia del evento* es también importante. Si el advenimiento de la amenaza es aún distante, el grado de amenaza puede ser reducido; conforme la amenaza se acerca cada vez más en el tiempo, la amenaza crece. La *inminencia de un evento* dañino es más relevante que el grado de amenaza que uno es apto para experimentar. Así las cosas, en tanto la percepción de *dominio* sobre el estresor es capaz de mitigar la posibilidad de experimentar una situación de estrés (Folkman y Lazarus, 1980), la sensación de *incapacidad*, tanto como la *inminencia del evento* pueden conducir a ella, llevando al sujeto a desplegar mecanismos de afrontamiento cuyo éxito o fracaso lo llevará al ajuste o al desajuste.

1.5.6. Afrontamiento

Lo que un sujeto hace para dominar una situación problemática de pérdida o amenaza es comúnmente llamado *afrontamiento*. El afrontamiento se refiere específicamente a lo que hace una persona para manejar el estrés o las demandas emocionalmente cargadas (Lazarus, 1976, p. 75), y lo cierto es que, aún en la actualidad, a principios del tercer milenio, no ha sido definitivamente definida la estructura de afrontamiento que explique íntegramente la manera de actuar de las personas ante el estrés. Al efecto, se han realizado importantes aportaciones (Pearlin y Schooler, 1975; Lazarus, 1976; Livneh y Livneh, 1996; Skinner, Edge, Altman, y Sherwood 2003), sin resultados concluyentes. Billings y Moos (1981) han propuesto tres categorías de afrontamiento: 1. *Cognitivo*, que se refiere a los intentos que hace el sujeto por analizar la dificultad del evento. 2. *Conductual*, que se refiere a conductas que ha llevado a cabo el sujeto para tratar directamente con el problema y sus efectos, y 3. *Evitación*, que se refiere a evitar confrontar activamente el problema o a reducir indirectamente la tensión emocional por medio de conductas como fumar o comer más.

En una investigación con Adultos Mayores mexicanos donde la vida religiosa y espiritual no se encontró asociada al ajuste psicológico (Rivera-Ledesma y Montero 2003) hallaron una estructura factorial que apoya parcialmente la clasificación de Billings y Moos según fue incluida en la *Escala de Salud y Vida Cotidiana (HDL)*, Moos, 1984). En dicha investigación Rivera-Ledesma y Montero encontraron cuatro alternativas de afrontamiento: Cognitivo, Conductual/Conciliador, Evitación y Emocional/reactivo. Adicionalmente, hallaron una relación directa entre el afrontamiento por evitación y el afrontamiento emocional/reactivo y la depresión ($r=.223$, $p<.05$ y $r=.293$, $p<.01$, respectivamente) y la soledad ($r=.221$, $p<.05$ y $r=.264$, $p<.01$, respectivamente); y una asociación inversa entre afrontamiento cognitivo y soledad ($r = -.256$, $p<.01$), señalando la importancia de estos tipos de afrontamiento en el Adulto Mayor.

Pargament, Smith, Koenig, y Pérez. (1998), han destacado que los métodos de afrontamiento religioso adicionan una varianza específica a la predicción de la salud y el bienestar, por encima y más allá de las medidas de afrontamiento no religioso; por ello, el afrontamiento religioso no puede ser reducido a ellas. Los autores identifican dos aproximaciones generales al estudio del afrontamiento religioso: Por un lado, el *enfoque en las formas específicas de afrontamiento*. En este sentido el afrontamiento religioso es un fenómeno multidimensional, y está diseñado para asistir a las personas en la búsqueda de una variedad de fines significativos en tiempos difíciles: sentido de significado y propósito, confort emocional, control personal, intimidad con otros, salud física o espiritualidad. Algunos métodos dentro de este enfoque son el perdón, la purificación y la confesión, el soporte espiritual, la apreciación religiosa, la conversión, y las aproximaciones religiosas al control. Por otro lado, una segunda aproximación al estudio del afrontamiento religioso es el *estudio de los patrones de afrontamiento*. Más que enfocarse en un método de afrontamiento religioso en particular, su enfoque se abre hasta incluir varios métodos de afrontamiento religioso con sus patrones de interrelación. Siguiendo este enfoque, los autores han distinguido entre el *afrontamiento religioso positivo* y el *afrontamiento religioso negativo*; el primero conduce al individuo hacia una forma productiva y eficiente de afrontamiento espiritual asociado a mejores parámetros de salud que el afrontamiento negativo. El afrontamiento religioso positivo incluye métodos como la apreciación religiosa benevolente, el afrontamiento religioso colaborativo, la búsqueda de soporte espiritual, la conexión espiritual, la purificación religiosa, el buscar

ayuda de clérigos o miembros de la iglesia, la ayuda religiosa, y el perdón religioso. El afrontamiento religioso negativo incluye métodos como la apreciación religiosa punitiva, la apreciación religiosa demoníaca, la reapreciación del poder de Dios, el descontento espiritual, el afrontamiento religioso auto-dirigido, y el descontento religioso interpersonal (Pargament, et al., 1998).

En México se ha documentado (Montero, 1999) en sujetos mexicanos la importancia del afrontamiento religioso como un recurso usualmente utilizado en estados de soledad, y Rivera-Ledesma y Montero (2003) han investigado la relación entre la convicción espiritual y el ajuste psicológico en el Adulto Mayor mexicano medido a través del grado de depresión y soledad, encontrando que, efectivamente, la vida religiosa toma una relevancia especial para dos terceras partes de los Adultos Mayores una vez que ingresan en la Tercera Edad; la vida religiosa resultó ser importante para el Adulto Mayor; sin embargo, ésta no parece ser capaz de impactar su vida espiritual y con ello beneficiarle en cuanto a su salud mental; la vida religiosa de los Viejos investigados no se asoció ni con la depresión ni con la soledad. En otra investigación realizada por González-Celis y Sánchez-Sosa (2004) sobre los efectos de la depresión en la calidad de vida en ancianos, de seis dimensiones de calidad de vida, incluida la espiritualidad, en todas se obtuvo diferencias significativas a distintos niveles de depresión, con excepción de la dimensión de espiritualidad.

Al parecer, el Adulto Mayor es, si, muy religioso, y sin embargo, muy poco espiritual. En la investigación de Rivera-Ledesma y Montero (2003), el afrontamiento religioso se asoció con la convicción religiosa ($r = .660$, $p < .01$), y el soporte social religioso ($r = .523$, $p < .01$), pero no con el ajuste psicológico. De acuerdo con Pargament (1997), los métodos de afrontamiento religioso median la relación entre la orientación religiosa general del individuo y sus resultados en los eventos importantes de la vida. Quizá la consideración de los patrones de afrontamiento propuestos por Pargament et al. (1998) podrían permitir el precisar si en sujetos mexicanos se encuentra asociada la salud mental a un afrontamiento religioso positivo, y no asociada a uno negativo.

La aparente contradicción entre los resultados obtenidos en México por Rivera-Ledesma y Montero (2003) y lo reportado en otras latitudes, da cuenta de la necesidad de investigar más estas relaciones a fin de valorar el impacto en la salud del afrontamiento religioso en los Adultos Mayores mexicanos. Hasta donde tenemos conocimiento, estas relaciones no han sido suficientemente investigadas en forma sistemática en México a pesar de que prometen arrojar datos importantes para el mejor conocimiento de nuestra Adultez Mayor mexicana, y el diseño de estrategias de intervención clínica acordes a nuestra realidad.

En una investigación realizada por Rivera-Ledesma y Montero (2004) sobre espiritualidad y afrontamiento religioso en Adultos Mayores mexicanos, en dos muestras de 129 y 209 sujetos de ambos sexos, se exploraron las relaciones existentes entre el afrontamiento religioso positivo y negativo (*Escala de Patrones positivos y negativos de métodos de afrontamiento religioso, Brief-RCOPE*; Pargament, Smith, Koenig y Pérez, 1998, 2000), el afrontamiento religioso ante la soledad (*Sub-escala de Afrontamiento Religioso ante la soledad, ARI*, del *Inventario Multifásico de Soledad, IMSOL*, Montero, 1998, 1999), la espiritualidad, conceptualizada como la relación que el sujeto establece con Dios (*Sub-escala de Relación con Dios* de la *Escala de Bienestar Espiritual, EBE*, Paloutzian y Ellison, 1982), y algunas variables sociodemográficas como sexo, edad, religión y nivel educativo.

Para la variable sexo, sólo se hallaron diferencias significativas en cuanto a *afrentamiento religioso negativo* y *afrentamiento religioso ante la soledad*. Para el primero, parece ser que los hombres tienen una mayor tendencia a utilizar esta estrategia ($\bar{x}=9.98$), que las mujeres ($\bar{x}=8.96$; $t=1.976$, $p=.051$). En cuanto a la tendencia a afrontar los sentimientos de soledad con una mayor cercanía con Dios, las mujeres tienden a acentuar el uso de este recurso ($\bar{x}=18.46$) con mayor frecuencia que los hombres ($\bar{x}=16.47$; $t=2.04$, $p=.04$), lo cual podría estar influido por la tendencia en las mujeres a experimentar con mayor frecuencia sentimientos de soledad, como ha sido reportado en otro trabajo (Rivera-Ledesma y Montero, 2003).

No se observaron diferencias significativas por grupos de edad, con excepción del *Afrentamiento religioso ante la soledad*, y específicamente entre el grupo de 50-59 años y el de 80-100 años. Este último grupo recurre más a Dios ($\bar{x}=22.75$) que el grupo más joven ($\bar{x}=17.03$, $p=.044$).

En cuanto al nivel escolar, el *Afrentamiento religioso ante la soledad* parece mostrar una relación que cambia conforme se incrementa el nivel educativo: A mayor nivel educativo, menor uso de esta estrategia de afrontamiento (Primaria, $\bar{x}=18.66$; Secundaria, $\bar{x}=17.71$; Preparatoria, $\bar{x}=17.55$; licenciatura, $\bar{x}=14.61$; $F=3.252$, $P=.024$). En otro trabajo se ha reportado (Rivera-Ledesma y Montero, 2003) que a mayor nivel educativo parece haber menos sentimientos de soledad, lo cual puede influir estos resultados.

Por otro lado, se hallaron diferencias significativas en el grado de *afrentamiento religioso positivo* y *el afrontamiento religioso ante la soledad* en cuanto a compromiso marital: Sujetos con compromiso marital (casados o en unión libre) suelen recurrir menos a ambos tipos de afrontamiento (Brief-RCOPE Positivo, $\bar{x}=19.29$, ARI, $\bar{x}=16.72$), que aquellos sin compromiso marital (solteros, viudos, separados, divorciados; Brief-RCOPE Positivo, $\bar{x}=21.44$, $t=2.203$, $p=.030$; ARI, $\bar{x}=18.85$, $t=2.249$, $p=.026$). Otra variable relacionada con el compromiso marital por su significado como soporte social, es decir, *el tener o no amigos*, parece corresponderse con estos resultados: personas que no tiene amigos tienden a buscar con mayor fuerza una vida espiritual que los que si tienen amigos, como ha sido reportado en otra investigación (Rivera-Ledesma y Montero, 2003).

Finalmente, se compararon los grupos religiosos más numerosos (católicos y cristianos tradicionales formados por cristianos sin denominación, metodistas, presbiterianos, y bautistas), hallándose que estos últimos suelen recurrir con mayor frecuencia al afrontamiento religioso ante la soledad ($\bar{x}=20.45$), que los católicos ($\bar{x}=17.30$; $t=2.667$, $p=.017$), por un lado, y por otro, el grupo de religiones cristianas tradicionales mantiene una relación con Dios más frecuente ($\bar{x}=40.27$), que los católicos ($\bar{x}=37.35$; $t=2.345$, $p=.032$).

Lazarus (1976, p. 128-129) señala que las personas están teniendo problemas adaptativos, o están fallando en alguna medida para manejar adecuadamente las demandas de la vida, a partir de tres evidencias: 1. Pueden mostrar "peculiaridades" que los desvían de los estándares sociales o sus requerimientos (v.gr. alteraciones cognitivas en los casos de demencia; actitudes sociales poco congruentes con las situaciones sociales, etc.). 2. Experimentan problemas para ser efectivos en el manejo de las demandas ambientales, o para alcanzar sus metas personales (v.gr., algunos Adultos Mayores pueden requerir más tiempo para analizar información o para actuar con rapidez ante un estímulo dado), y 3. Experimentan dolor subjetivo o aflicción (v.gr., ante el fracaso

adaptativo, el Viejo puede experimentar sentimientos de inutilidad, depresión, soledad, etc). Pueden estar continuamente ansiosos, quizá a veces al punto del pánico, deprimidos, con sentimientos de culpa y coléricos, y sin saber por qué. Para Lazarus, no está clara la línea de demarcación entre el funcionamiento efectivo, las dificultades adaptativas y el dolor afectivo; la diferencia para él parece ser de grado. En su opinión, la mayor parte de la gente puede llegar a experimentar signos de desajuste en distintos momentos de su vida, aunque existen casos extremos de desajuste, como es el caso de los trastornos orgánicos, las psicosis, las neurosis y los trastornos de personalidad (1976, p. 129-150).

El afrontamiento va dirigido a lidiar con el estrés y lograr, en el mejor de los casos, el ajuste emocional del sujeto. Cohen (1982) ha señalado que cualquier estímulo, positivo o negativo, puede actuar como un estresor. Sin embargo, algunos estímulos, como la cólera, los celos, la envidia, el miedo, la ansiedad, la culpa, la depresión, la pena y la vergüenza, como Lazarus señala (1976, p.69), pueden ser especialmente estresantes o estar vinculados de manera más clara y directa con el estrés. Cada emoción específica refleja probablemente un tipo diferente de comercio adaptativo de la persona con su medio, y una manera en que este comercio es evaluado o percibido por la persona. Si el comercio se juzga como útil al propio bienestar, la persona experimentará un estado emocional positivo (e.g. sentimientos de amor, gozo, etc.), pero si es juzgado como dañino o amenazante, se generará una emoción estresante que probablemente conducirá hacia el desajuste, retroalimentando el estrés.

Entre estas emociones, la ansiedad, ligada a la amenaza de pérdida es fundamental, como hemos visto ya cuando describimos los factores implicados en el proceso de pérdida. El desajuste generalmente inicia con un estado emocional, psicológico, que puede impactar negativamente la adaptación social, y si el estrés se convierte en un problema crónico, probablemente la salud.

1.5.7. Desajuste psicológico

Así, es posible que en el caso del Adulto Mayor, la *frustración*, que atañe a una pérdida ocurrida en alguna esfera de la vida del sujeto pueda dar inicio a un cuadro de *depresión*. A menudo común en el Adulto Mayor (Calderón, 1996; Müller-Spahn y Hock, 1994; Kanowski, 1994), la depresión puede estar asociada a una pérdida significativa (Koenig, Larson y Mathews, 1996). Esta entidad psicopatológica se caracteriza por afecto deprimido, sentimientos de culpa y minusvalía, desesperanza y desamparo, retardo psicomotor, pérdida de apetito y trastornos del sueño (Medina-Mora, Rascón, Tapia, Mariño, Juárez, et.al., 1992).

Cuando las pérdidas son sucesivas y representan una serie de fracasos y el sujeto no cree poder contar con recursos suficientes para afrontar el hecho, puede ocurrir el surgimiento de la *desesperanza*. La esperanza es la respuesta del sujeto al futuro percibido, en el cual lo deseable es subjetivamente evaluado como probable (Nunn, Lewin, Walton y Carr, 1996); su contrapartida, la *desesperanza*, es la ausencia de respuesta ante un futuro donde lo deseable es improbable que ocurra. Las pérdidas sucesivas que han excedido los recursos adaptativos del sujeto, pueden incluir el tiempo de vida que potencialmente le resta por vivir (Nunn, et al. 1996; Brody, 1999).

Cuando las pérdidas atañen a las fuentes proveedoras de afecto del sujeto, pueden surgir sentimientos de *soledad* (Montero, 1999). Se trata de la pérdida real o percibida de fuentes proveedoras de afecto.

Por otro lado, cuando la pérdida se postula como amenaza, y no como un hecho consumado, surge entonces la ansiedad, que en el caso del Adulto Mayor, puede tomar la forma de *ansiedad ante la vejez y/o ansiedad ante la muerte*. La ansiedad ante la vejez puede ser generada por aspectos tales como la apariencia física, el miedo a la pérdida, el miedo a la gente vieja, o preocupaciones típicas de esta época de la vida (Lasher y Faulkender, 1993). La ansiedad ante la muerte es la reacción emocional que incluye sentimientos subjetivos de desagrado y preocupación basados en la contemplación o anticipación de cualquiera de las facetas o dimensiones relacionadas con la muerte (Hoelter, 1979). Lester (1990) incluye las siguientes áreas: a) Miedo a la muerte de si mismo; b) Miedo a la agonía de si mismo; c) Miedo a la muerte de otros y, d) Miedo a la agonía de otros,... es decir en conjunto: Miedo a perder la vida.

Por último, cuando sentimientos de indefensión producto del fracaso en el afrontamiento del estrés, y cierta vulnerabilidad física, se combinan con ansiedad y depresión, se puede asistir al surgimiento de padecimientos psicosomáticos. Evidentemente, el desajuste que acompaña a estas entidades clínicas puede ser hallado a su vez en presencia de desadaptación social y padecimientos físicos reales cuyo origen puede encontrarse en el estrés mal manejado. La enfermedad percibida es la percepción que un sujeto tiene con respecto a su propia salud. Se ha destacado que ante situaciones de estrés la apreciación de los síntomas físicos puede verse alterada; las pérdidas o los cambios en la existencia que requieren de ajustes de vida permanentes han sido destacados como factores capaces de ocasionar enfermedad, una menor resistencia y un incremento, de la susceptibilidad a la misma (Cohen, 1982). Procesos involucrados en el afrontamiento del estrés pueden incrementar la sensibilidad a los síntomas y reducir la tolerancia a ellas e incluso llevar al sujeto a adoptar el rol de enfermo. Se ha sugerido incluso que la conducta de enfermo puede ser una estrategia de afrontamiento (Mechanic, 1968, citado por Cohen, 1982).

1.5.8. Desajuste en la salud

El desajuste puede expresarse directamente en la salud del sujeto, sobre todo cuando el estrés es crónico; en la actualidad existe amplia evidencia de ello (Palacios, 1998), y se han formulado distintos modelos para explicar la relación estrés-enfermedad (Palacios, 1998; Cohen, 1982). De acuerdo con Cohen (1982), se han generado distintas hipótesis acerca de qué situaciones de estrés, o factores de afrontamiento o de personalidad, pueden conducir a la enfermedad. Entre las situaciones de estrés destacan las siguientes:

1. Situaciones que involucran pérdidas. Se refiere a eventos que implican la pérdida de gratificaciones importantes.
2. Acumulación de cambios de vida. Son cambios que generan estrés y que exigen un reajuste a la vida por parte del sujeto, y que se presentan en forma sucesiva o acumulada.
3. Eventos percibidos como estresantes. Es la ocurrencia de eventos que el propio sujeto percibe como altamente estresantes.

Estas tres primeras hipótesis coinciden con los elementos que a propósito de las pérdidas hemos destacado más arriba, y contribuyen a explicar el desajuste en el caso del Adulto

Mayor de manea especial, porque como hemos visto, el Viejo ha de verse enfrentado a pérdidas, a una *estructura de pérdidas*, que de manera acumulada exigirá de él un reajuste constante a sus condiciones de vida. Por otro lado, es fácil deducir que en la Adulthood Mayor, donde la vulnerabilidad del sujeto tiende a incrementarse, la probabilidad de percibir como estresantes algunos eventos del medio ambiente tiende a ser más alta.

Cohen (1982) cita otras variables que ligan al estrés con la enfermedad, a saber: el estilo de afrontamiento, conflictos psicológicos inconscientes que afectan el afrontamiento, rasgos de personalidad que facilitan el desarrollo de actitudes depresivas o ansiosas, el fracaso del afrontamiento, y la rendición que surge a consecuencia de fracasos sucesivos, o por una notable desproporción entre los recursos propios disponibles y la amenaza, que parecen aludir a la desesperanza.

Así, siguiendo a Cohen, es posible destacar seis modelos que vinculan el estrés con la enfermedad. En principio, los tres primeros modelos aluden a la probabilidad de que la queja del sujeto por sus síntomas se encuentre más cerca de un patrón vinculado a la *conducta de enfermo*, que a una enfermedad propiamente dicha. Cohen destaca la diferencia entre padecer realmente una enfermedad y la simple *conducta de enfermo*, que de acuerdo con Mechanic (1968; citado por Cohen , 1982), incluye tres componentes: 1) Hiperatención a síntomas físicos; 2) Procesos que afectan la definición y el significado concedido por el sujeto a los síntomas; y 3) La frecuencia de búsqueda de ayuda. Así, los tres primeros modelos, vinculados a la conducta de enfermo, son los siguientes::

1. *Modelo de apreciación*. De acuerdo con Cohen, las experiencias altamente estresantes pueden alterar la apreciación del sujeto de sus síntomas físicos y el modelo utilizado para afrontarlos. Los procesos involucrados en el afrontamiento de experiencias altamente estresantes pueden incrementar la sensibilidad a los síntomas, reducir la tolerancia a ellos, o alentar la adopción del rol de enfermo.
2. *Modelo de tendencia de respuesta*. Incluye la tendencia en los sujetos a reportarle al médico dificultades de su vida y sintomatología física.
3. *Modelo de hipersensibilidad*. Incluye la presencia de hipersensibilidad a síntomas físicos y otros aspectos de la vida; se trata de sujetos que pueden presentar hipersensibilidad somática, vulnerabilidad a la depresión, baja fuerza del Yo, reportes subjetivos de quejas relacionadas a la salud e hipocondriasis. En general se trata de sujetos psicológicamente vulnerables.

El trabajo gerontológico suele mostrar con frecuencia la tendencia en algunos Viejos a adoptar la *conducta de enfermo*. Es posible que esta *hiperatención a síntomas físicos* esté vinculada con la ansiedad a lo extraño que hemos asociado a la ansiedad ante la muerte, cuyos sentimientos de desamparo llevan al Viejo a la búsqueda de protección, afecto y soporte por parte de la figura del médico o de seres queridos o personas cercanas a él. Krassoievitch (1993) destaca tres funciones adaptativas de los síntomas hipocondriacos: 1) Dichos síntomas surgen como una consecuencia de la ansiedad ante situaciones externas amenazantes (v. gr. restricciones de la sociedad, pérdida del estatus), y juega el papel de conferirle al sujeto un papel más aceptable que le provee simpatía y ayuda. 2) La sintomatología puede representar la expiación de sentimientos de culpa provenientes de una hostilidad inaceptable hacia el entorno. 3) La satisfacción autoerótica o narcisista que proporcionan los cuidados corporales que se le brindan al sujeto. En otras palabras, es la satisfacción de una demanda de afecto por parte del sujeto a través de contactos físicos de cuidado que representan el afecto demandado. Ferrey, Le Goues y Bobes (1994, p. 13) afirman: “No hay que sorprenderse, por tanto, de que el anciano prefiera ser visto

como “enfermo” y no como afectado simplemente por las nefastas consecuencias de su edad. Hay que admitir que el estatus de enfermo genera en nuestra sociedad más beneficios secundarios que la edad. El reconocimiento de la enfermedad es el derecho a los cuidados y la atención de los demás (la familia y la sociedad). Cuando un anciano no está enfermo no tiene derecho a la consideración de los demás...”

Por otro lado, y con respecto a la relación entre estrés y el desarrollo de enfermedad, Cohen (1982) cita los últimos tres modelos siguientes:

1. *Modelo de retirada*. De acuerdo con Cohen, la noción de retirada ha sido implicada con frecuencia en estudios que investigan la muerte repentina después de pérdidas severas o el rompimiento de un tabú. De acuerdo con los trabajos de Engel y Schmale (Engel, 1968; Engel y Shmale, 1967; Schmale, 1972; Schmale y Engel, 1967, citados por Cohen, 1982), el complejo de retirada-retirada, involucra un sentido de impotencia psicológica, un sentimiento de que por periodos breves o largos, uno es incapaz de afrontar los cambios del medio ambiente; los recursos utilizados en el pasado parecen no ser efectivos en la actualidad o no estar disponibles. Aunque estos estados pueden ocurrirle ocasionalmente a todas las personas, periodos prolongados de indefensión y desesperación pueden ocasionar que ocurran enfermedades al cambiar la economía biológica total del organismo, haciéndolo menos capaz de enfrentar efectivamente los procesos patológicos. Esta reacción puede estar vinculada con mecanismos biológicos de conservación-retirada asociadas a actividades tropotrópicas (que involucran la atracción o el rechazo en la células orgánicas de sustancias nutritivas) del sistema nervioso central, cuya resultado desemboca en una tasa reducida de funcionamiento y protección contra un medio ambiente desfavorable.
2. *Modelo del Síndrome de Adaptación General (SAG)*. Los cambios ocurridos en la vida del sujeto (tanto los de naturaleza positiva como negativa), que requieren un reajuste personal, pueden ocasionar un incremento de la activación fisiológica de varios sistemas del cuerpo. Con el tiempo, o si los cambios son muchos en número, puede desarrollarse un “efecto de desgaste” en el cuerpo que daría por resultado la enfermedad. Selye (1956, citado por Cohen, 1982) ha sugerido que cualquier estímulo nocivo (v. gr. el calor, el frío, la inmovilización), puede ocasionar una respuesta biológica particular – el *Síndrome General de Adaptación*, SAG - caracterizada por un incremento de la secreción de hormonas pituitarias - adrenocorticales (hormonas inflamatorias y anti-inflamatorias), las cuales actúan como un sistema de defensa contra estímulos nocivos. El SAG está compuesto de 3 etapas: 1) Reacción de alarma; 2) Etapa de resistencia; y 3) Etapa de agotamiento. Durante la etapa de reacción de alarma ocurren cambios biológicos de tres tipos: Alargamiento de la corteza adrenal; atrofia del tímus; y sangrado de úlceras gástricas. Durante el estado de resistencia, hay un incremento de la resistencia al agente nocivo, y un decremento de la resistencia a otros estímulos. Si este proceso defensivo se prolonga, el animal puede morir o sufrir un daño corporal irreversible, esto es, en lo que Selye llama “enfermedad de adaptación”, tal como la artritis y la enfermedad del riñón. El proceso de enfermedad ocurre como un resultado de las hormonas adrenocorticales y pituitarias, los procesos de inflamación (como en la artritis), o una baja resistencia corporal.

3. *Modelo de mecanismos endocrino-inmunológicos con mediación cognitiva (MEIC).* Este modelo muestra los efectos de estímulos apreciados por el sujeto como estresantes. Cuando un estímulo es percibido como estresante, puede desencadenar un proceso que contribuye al desarrollo de enfermedad. Hay dos caminos posibles para ello: La apreciación de un estímulo como estresor puede dirigir la conducta de afrontamiento hacia la solución de la amenaza pero con consecuencias fisiológicas negativas, o la estrategia de afrontamiento resulta ser inefectiva, y el estrés se prolonga con las respuestas fisiológicas consecuentes. La activación de los sistemas hormonales pueden tener efectos directos en la producción de enfermedad (v.gr. incrementando la coagulación sanguínea), o pueden disminuir la respuesta inmunológica, incrementando la susceptibilidad del sujeto a la enfermedad.

Dadas las condiciones psicológicas, sociales, y fisiológicas que constituyen la *estructura de pérdidas* a la que el Viejo debe enfrentarse, no es difícil deducir su vulnerabilidad a la enfermedad y al desajuste. Son muchos los factores a los cuales debe adaptarse el Adulto Mayor.

1.5.9. La pérdida: Eje del modelo conceptual de ajuste en el Adulto Mayor.

Si el afrontamiento del estrés es eficiente, el sujeto logra adaptarse, ajustarse correctamente a la realidad, en una de dos formas: *autoplásticamente*, cuando consigue adaptarse activamente a las condiciones del medio; *haloplásticamente*, cuando el medio ambiente cambia de acuerdo a las necesidades del sujeto. En el caso del Adulto Mayor, ambos tipos adaptativos pueden ser importantes dependiendo de los recursos de que efectivamente disponga. La adaptación autoplástica puede exigir del Viejo la aceptación y seguimiento en su propia vida de prejuicios sociales contrarios a su propio interés productivo. Sin embargo, dado que a todas luces esto sería dramáticamente adverso no sólo para él, sino para muchos más como él, será preciso que la cultura cambie y brinde las oportunidades necesarias para que su productividad pueda desarrollarse. Los cambios en el medio físico inmediato del Viejo en atención a su nivel funcional serían un claro ejemplo adicional de esta adaptación haloplástica. Con todo, a menudo es dado hallar que en el continuo negociar con la vida y sus actores, ambos tipos adaptativos ocurran simultáneamente en un concurso donde “*el serrucho corta en ambos lados del tronco*”, a fin de que ambas partes operen bajo una filosofía del “*ganar – ganar*”. Parecería claro y conveniente esperar que el Viejo interactúe de esta manera, donde, ni se desdobra por satisfacer todas las exigencias del medio, ni aguarda pasivamente a que éste tenga misericordia de él.

Resumiendo: El modelo de ajuste propuesto por Lazarus (1976) inicia con el surgimiento de un estresor producto del conflicto entre los recursos del sujeto y una o varias demandas de su medio ambiente interno o externo. El estresor hace referencia a una de dos cosas: a una pérdida, o a la amenaza de ella; aún así, a mitad de camino entre ambas podemos agregar a la pérdida ambigua. Lo que viene después es la puesta en marcha de un mecanismo que comprende la mediación de distintas variables (recursos internos y externos alternativos y estrategias de afrontamiento), que culmina con el éxito (ajuste) o fracaso (desajuste) adaptativo. El desajuste se hará manifiesto en tres áreas fundamentales: en lo psicológico, y como un resultado de la experiencia de pérdida, la frustración generará, entre otros efectos posibles según el caso, depresión, soledad, desesperanza, agresión y sentimientos de indefensión. Por otro lado, la amenaza de pérdida se vinculará con la ansiedad ante la vejez, y la ansiedad ante la muerte.

Consecuentemente, estos efectos psicológicos impactarán la esfera de las relaciones sociales y el bienestar físico de una manera importante.

Evidentemente, el papel de las pérdidas es fundamental en el modelo de ajuste propuesto por Lazarus, y muy específicamente en el caso del Viejo como se ha mostrado en esta exposición. El núcleo de la problemática del Adulto Mayor es la pérdida y el hecho indiscutible de la cercanía de su muerte. El establecimiento progresivo de la *estructura de pérdidas* en la vida de un sujeto, va exigiendo constantemente la puesta en marcha de este proceso adaptativo que hemos descrito. El núcleo de la problemática del Viejo es, insistimos, las pérdidas, y en torno a esta problemática el Adulto Mayor desplegará sus recursos psicológicos, sociales y físicos, según las limitaciones que le imponga su propia *estructura de pérdidas*.

Sobre el valor adaptativo de cada tipo de recurso se han documentado distintos enfoques (Lazarus, 1976; Lehr, 1997), y la conclusión general parece ser que no hay una fórmula general de ajuste en la Adulthood Mayor. Lazarus (1976, p. 282), por ejemplo, concluye que *“el ajuste es un producto de la interacción de determinantes biológicos y sociales, y que ninguna aproximación por sí sola puede explicarlo totalmente”*. El fracaso adaptativo es para Lazarus un problema multidisciplinario. Por otro lado, Lehr (1997, p. 22), al hablar sobre los elementos que componen el envejecimiento exitoso, que no es otra cosa sino la exploración de los recursos que son importantes para una buena adaptación, afirma que *“ninguna variable por sí sola puede explicar la longevidad y el bienestar en la edad avanzada. Por más influyentes que sean los factores genéticos y físicos y la fuerza de los biológicos, no pueden verse como determinantes exclusivos de la longevidad. Se debe reflexionar en primer lugar en el hecho de que una serie de factores psicosociales como socialización, personalidad, estimulación ecológica, situación social y estilos de vida especiales son los que pueden influir en el incremento de la esperanza de vida interactiva y parece que están en una complicada red causal recíproca”*. La figura 4 da cuenta de esta red de relaciones, según Lehr.

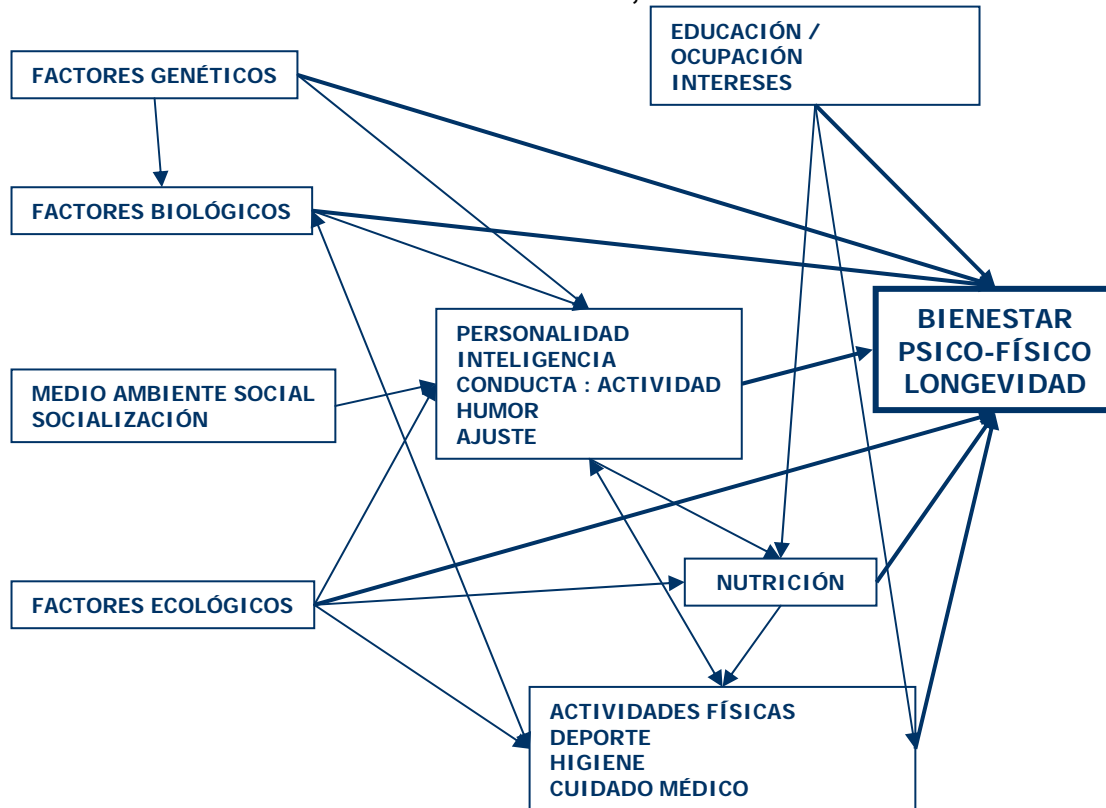
Baltes (1997, p. 10), por su parte, ha sostenido que *“No hay una regla de oro por la cual podamos definir un envejecimiento exitoso puesto que el criterio varía entre las personas. Cualquier teoría que postule características deseables de envejecimiento – tales como altos niveles de actividad o salud o satisfacción de vida – será inadecuada”*. Parte de esta postura reposa en el hecho de que conforme se envejece los Adultos Mayores se vuelven más disímiles; la heterogeneidad se incrementa con la edad (Baltes, 1997; Lehr, 1997), lo cual da cuenta de que *“¡envejecimiento no significa homogenización, el Viejo, no existe! No hay “el anciano”, no hay normas de “la edad”, sino muchas variantes de “patrones de envejecimiento”*, (Lehr, 1997, p.16).

Esta última condición nos invita a ser flexibles, cuidadosos, en la manera de enfocar los problemas que atañen a la Adulthood Mayor, y muy especialmente en lo que concierne a su ajuste o adaptación “exitosa”. Este último entrecomillado no es gratuito; cuando se habla de *envejecimiento exitoso*, no es ocioso preguntar: ¿Exitoso... para quién?

En un artículo reveladoramente crítico, Katz (2000), señala que aquellos que ven en la actividad (externa; la que podemos expresar en el mundo externo) una condición del ajuste positivo del Adulto Mayor, ven como un problema a aquellas personas que prefieren sus mundos internos a su mundo externo. *Exitoso* puede ser definido de múltiples maneras dependiendo del punto de vista que se adopte; es decir, dependiendo de la concepción que se tenga de lo que *“debe ser”* un envejecimiento exitoso. Si se

sostiene que una rica vida interna puede ser indicativa de un buen ajuste a la Aduldez Mayor, entonces aquél sujeto, más que constituirse como problema, será planteado como modelo de desarrollo. Sin embargo, ese mismo sujeto, físicamente enfermo y con una funcionalidad mermada, podría ser juzgado por la geriatría como modelo de envejecimiento no exitoso.

Figura 4
CORRELACIONES DE BIENESTAR PSICO-FÍSICO Y LONGEVIDAD
Modelo de Lehr, 1997



FUENTE: Lehr, U. (1997), The longevity revolution: impact on the society, family and the individual, *Pre-Congress Conference of the World congress of Ian, Singapore, Aug, 17, 1997.*

Nuevamente el juicio no puede ser parcial y debe partir, desde la posición que en este trabajo se sostiene, de la propia satisfacción de vida del Viejo. Así, el soporte social, independientemente de su cantidad o cualidad, es satisfactorio, si al Viejo le parece así, e insatisfactorio, si a él no le parece así; la actividad, vivir internamente, la vida espiritual, la productividad, los trabajos manuales, el involucramiento social, etc., es o no satisfactorio en función de lo que el propio Viejo opine. Y no es que este sea el momento de nuestra exposición en que debemos desgarrarnos las vestiduras en favor del Viejo. Lo cierto parece ser que además de ser un problema clínico y práctico, es un problema ético, en tanto las teorías sobre el envejecimiento “exitoso” adquieran el poder de impactar la vida cotidiana de los Adultos Mayores (Cf. Katz, 2000). Frey (1999, p. 516), siguiendo a Harry J. Berman señaló que “*las revistas sobre envejecimiento (y las ficciones sobre el envejecimiento, ...), y las interpretaciones de estas revistas, vienen a ser artefactos culturales del envejecimiento y por lo tanto tienen una influencia directa sobre las maneras de envejecer de las personas*”. En corto: Debemos partir del sujeto al saber, y no del

saber al sujeto. La singularidad que se desprende de la heterogeneidad de la Adulter Mayor parece exigirlo así.

Ahora bien; si bien parece ser cierto que con cada pérdida disminuyen los recursos adaptativos (recuérdese que toda pérdida lo es, de un recurso significativo; y todo recurso es adaptativo), hay un hecho importante que ha sido destacado por Bar-Tur y Levy-Shift (2000): a pesar de las numerosas pérdidas asociadas a la vejez, muchos Adultos Mayores están bien ajustados y reportan vivir altos niveles de bienestar. ¿Qué ocurre en ellos? ¿Cómo lo logran?

Bar-Tur y Levy-Shift (2000), han destacado el papel de los recursos que determinan la *capacidad de resistencia* de algunos Adultos Mayores para mantener e incluso mejorar su bienestar en el encaramiento de la acumulación de pérdidas; tal capacidad ha sido llamada justamente, *resistencia* (Baltes, y Lang, 1997; Hobfoll y Wells, 1998; Ryff, Singer, Love y Essex, 1998, citados por Bar-Tur y Levy-Shift, 2000). La *resistencia* alude a la capacidad de mantenimiento, recuperación o mejoramiento de la salud física o mental después de un cambio, a menudo vivido como pérdida (Ryff, et al, 1998); la *resistencia* sería el resultado de los *recursos* individuales operando como factores protectores a nivel sociodemográfico, psicológico, social, y biológico.

Bar-Tur y Levy-Shift (2000), hipotetizan que dado que numerosos recursos (sociales, físicos, y cognitivos) están reduciéndose cada vez más, es lo interno, los recursos psicológicos, quienes toman una mayor importancia en esta etapa de la vida. Los investigadores proponen que el ajuste exitoso a las pérdidas en la vejez está asociado con el desarrollo de un rico mundo interno basado en compromisos mentales y emocionales. Tales compromisos actúan como procesos adaptativos internos que ayudan a moderar el impacto negativo de las pérdidas en la vejez, facilitando la adaptación, e incluso asegurando ganancias de desarrollo. Este *rico mundo interno*, agregamos nosotros, lo es, en la medida en que es capaz de incluir una abundancia de recursos adaptativos cuyo significado cognitivo y emocional, cuya permanencia en el devenir de la vida del sujeto, *va más allá de las pérdidas*.

Bar-Tur y Levy-Shift (2000), destacan que la experiencia de la pérdida, asociada con varias transiciones en la vida, es una parte inherente del desarrollo humano, y que la óptica acerca de cómo tratan las personas con las grandes pérdidas ha sido reconceptualizada, sugiriéndose que con el cambio hay también cierto potencial para ganar, y no sólo para perder (Miller y Omarzu, 1998). En un primer momento se asumía que el afrontamiento exitoso de las pérdidas consistía en alcanzar un retorno al estado de equilibrio previo a la pérdida; sin embargo, perspectivas más recientes sugieren que los sujetos que sufren una pérdida nunca retornan completamente al estado previo a la misma, dado que la pérdida altera la identidad y el esquema del *self*. Aunque esto puede no necesariamente significar una ganancia óptima, el objetivo que marca el desarrollo parece ser el sobrevivir a la pérdida, venir a los nuevos términos del cambio, e integrarse a sí mismo dentro del nuevo contexto social y la nueva identidad (Bar-Tur y Levy-Shift, 2000).

El enfoque seguido por Bar-Tur y Levy-Shift sigue la línea del modelo de desarrollo de Baltes (1987), enfatizando la complejidad, plasticidad, y multidireccionalidad de factores internos y externos influenciándose mutuamente de manera continua. En tanto el desarrollo ontogenético sugiere que no hay ganancia sin pérdida, ni pérdida sin ganancia, Baltes (1987) sugiere que hay un guión sistemático para los cambios en la vida en el

relativo reparto de recursos. Durante la infancia, el reparto primario de recursos es dirigido hacia el desarrollo; durante la adultez, el reparto predominante está dirigido hacia el mantenimiento y la recuperación. En la Adultez Mayor, más y más recursos son requeridos para regular las pérdidas. Bar-Tur y Levy-Shift (2000) sugieren que un proceso adaptativo interno tal como el proceso de separación-individuación (Mahler, 1968) puede afectar tanto la regulación de las pérdidas como el interjuego entre pérdidas y ganancias en el mundo interno y externo.

Las pérdidas imponen separaciones. Cada separación también conlleva el potencial para el desarrollo, el cual puede ser alcanzado a través de una nueva individuación, es decir, un nuevo desarrollo del sentimiento de identidad personal con sus características propias (Quinodoz, 1993, p.131). Los autores se enfocan sobre las pérdidas y ganancias asociadas con procesos internos de separación-individuación (Mahler, 1968; Mahler, Pine y Bergman, 1975) y el papel que ellos juegan en el ajuste a la Adultez Mayor.

La teoría de Separación-Individuación desarrollada por Mahler (Mahler, 1968; Mahler, Pine y Bergman, 1975), sugiere que el proceso de separación-individuación es un proceso de toda la vida. Este proceso comienza con el nacimiento psicológico, el cual es distinto al nacimiento biológico; involucra un lento desdoblamiento de una dinámica que se da en cinco etapas:

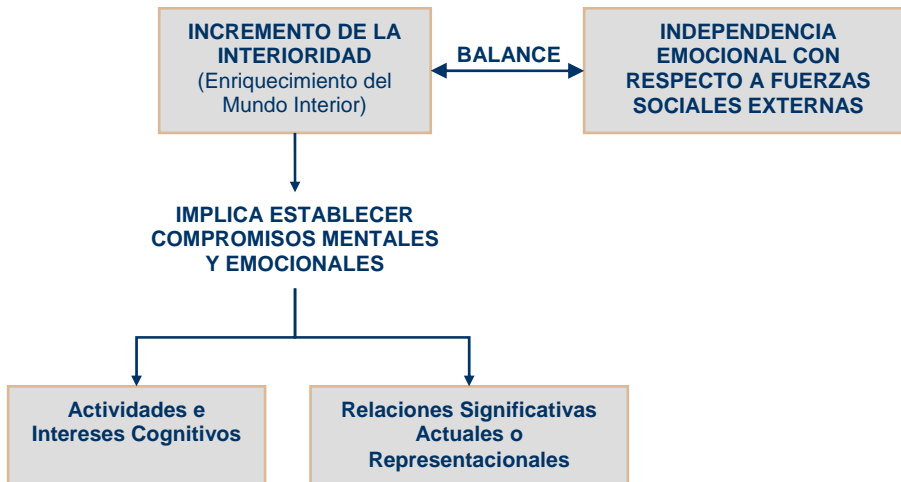
1. En la infancia temprana (Mahler, 1968)
2. En la adolescencia (Blos, 1967)
3. En la adultez joven (Colarusso, 1997)
4. En la adultez media (Colarusso, 1997)
5. En la Adultez Mayor (Colarusso, 1997)

Colarusso (1997, citado por Bar-Tur y Levy-Shift, 2000), sugiere que a lo largo de la vejez hay varias tareas comunes tales como la adaptación a nuevos tipos de relaciones, el cambio de las metas personales, afrontar la declinación del vigor físico, y finalmente la separación de la muerte; el afrontamiento de las pérdidas a lo largo de la vejez está determinado por las resoluciones previas dadas a los procesos de separación-individuación. De acuerdo con Colarusso, el proceso de separación-individuación en este estadio de la vida, sirve a un número de propósitos defensivos y de desarrollo. Cath (1997, citado por Bar-Tur y Levy-Shift, 2000) ha descrito cómo se mueve el ser humano desde la experiencia temprana de haber aprendido a estar con, y sujetarse a otros, hasta el desafío en la vejez de separarse de otros, percibidos ya como imperfectos, y de aspiraciones insatisfechas. Cath sugiere que la esencia del proceso de separación-individuación en la vejez es reflejar en la vida la búsqueda de una sabiduría universal. Así, el desarrollo personal a menudo viene a través de reminiscencias, reflexión y consolidación.

De acuerdo con Bar-Tur y Levy-Shift (2000), el proceso de separación en la vejez involucra la independencia emocional de las fuerzas sociales externas. La individuación es alcanzada a través de la movilización de recursos internos hacia compromisos mentales y emocionales. Los compromisos mentales comprenden actividades e intereses en los cuales el individuo está cognitivamente involucrado y en lo cual ocupa su mente. Los compromisos emocionales incluyen relaciones con personajes significativos, actuales o del pasado, conocidos durante el ciclo de vida, y sus representaciones en el mundo interno. Los compromisos mentales y emocionales pueden estar interrelacionados, e incluir componentes tanto del pasado como del presente. De acuerdo con los autores,

debe existir un equilibrio entre el incremento del mundo interno y la independencia emocional con respecto a las fuerza sociales externas, a fin de alcanzar las ganancias que posibilita la vejez. (Cf. figura 5). Bar-Tur y Levy-Shiff, señalan que esta conceptualización sigue el concepto de Jung (1933) acerca de la individuación; la revisión de vida sugerida por Butler (1963); el crecimiento de la introversión con la edad, sugerida por Neugarten (1977), y el concepto de integridad y sabiduría de Erikson (1984).

Figura 5
Elementos propuestos por Bar-Tur y Levy-Shift (2000)
para la superación de la separación en la Adulthood Mayor



Bar-Tur y Levy-Shift (1998), en una investigación con 60 Adultos Mayores retirados que exploró los componentes intrapsíquicos del ajuste al envejecimiento concentrándose en el problema de si los compromisos mentales y emocionales con el presente y el pasado contribuyen positivamente al bienestar en la vejez, por un lado, y por otro, en la pregunta de si algunos de estos compromisos podían moderar los efectos negativos de las pérdidas sobre el bienestar, encontraron que los compromisos mentales y emocionales están efectivamente asociados con el bienestar, pero que sin embargo, *sólo los compromisos mentales con el presente amortiguan el impacto negativo de la pérdida del trabajo y la salud o la pérdida del bienestar*. Las pérdidas explicaron el 32% de la varianza del bienestar ($F(4,55)=6.49, p<.001$); *específicamente, la pérdida de la salud y la pérdida de la capacidad financiera lograron predecir significativamente el bienestar*, a mayores pérdidas, menor bienestar. Los compromisos explicaron un 16% adicional de la varianza del bienestar ($F(8,51)=6.49, p<.001$).

Los resultados indicaron que tanto los compromisos mentales con el presente como los compromisos emocionales con otros significativos del presente, contribuyen significativamente al bienestar en la vejez. Adicionalmente, sólo el compromiso mental con el presente modera el impacto negativo de las pérdidas en la salud, del trabajo y las finanzas, en tanto el compromiso mental con el pasado sólo modera el efecto de la pérdida del trabajo. En cuanto a los compromisos emocionales con otros significativos, los resultados soportaron la hipótesis de que el compromiso emocional con otros del presente y con el pasado mantienen una asociación positiva con el bienestar; los compromisos emocionales del presente incluyen las relaciones del sujeto con personas de su medio ambiente presente inmediato (miembros de la familia, amigos, vecinos).

Estos resultados se suman a otros hallazgos que enfatizan la importancia de las relaciones sociales cercanas para el bienestar en la vejez (Hahn y Antonucci, 1980; Levitt, Clark, Rotton y Finley, 1987; Mellor y Edelman, 1988; citados por Bar-Tur y Levy-Shift, 1998). *Los resultados también indican la asociación del compromiso emocional con otros significativos del pasado (a través de representaciones del mundo interno de personas significativas del pasado ya fallecidas) con el bienestar en la vejez.* Estos resultados se añaden a los de Troll (1994; citado por Bar-Tur y Levy-Shift, 1998), que señalan que el compromiso de los Viejos mas longevos con personas significativas del pasado, constituye una fuente de soporte emocional.

Los autores afirman que una persona puede ajustarse al retiro y a algunas pérdidas de la salud si logran deshacerse del impacto negativo de esas pérdidas rellenando el hueco de la pérdida del trabajo o la salud con compromisos mentales significativos, lo cual reduce el impacto negativo de tales pérdidas sobre el bienestar. Si la persona acepta las pérdidas y si sus experiencias subjetivas son tales que está mentalmente ocupado (incluso si no está particularmente activo o socialmente involucrado), esto puede contribuir a un sentido de bienestar. Los autores señalan que estos hallazgos están en concordancia con Ryff (1985, 1989, citado por Bar-Tur y Levy-Shift, 1998), quién ha sugerido que *el bienestar en la vejez está basado en el significado que la persona asigna a la vida*, más que en sus experiencias abiertamente observables.

Levinson, Darrow y Kline (1978, citado por Bar-Tur y Levy-Shift, 1998), han sostenido que la tarea primaria de desarrollo en la Adulterz Mayor es encontrar un nuevo balance entre el compromiso con la sociedad y el compromiso con el *self*. A través de la creación de una nueva forma de ser-en-el-mundo (*self-in-world*), la Adulterz Mayor puede ser una estación tan llena y tan rica como las anteriores. La autonomía y la auto-determinación, componentes del bienestar, pueden ser alcanzados a través del proceso de separación-individuación sin necesariamente tener roles sociales activos y relaciones (Ryff, 1989).

Por otro lado, y de acuerdo con Kernberg (1987, citado por Bar-Tur y Levy-Shift, 1998), tratar con las pérdidas y la separación es posible si los individuos sienten que su creatividad ha contribuido a la permanencia de la relación con el objeto bueno internalizado, y que han cumplido sus deberes hacia esos seres amados. La habilidad para separarse emocionalmente depende de la reorganización del mundo interno y de las representaciones de los objetos significativos del pasado y el presente con los cuales la relación aún puede continuar. Un mundo fuerte de representaciones de objeto internalizadas ofrece enriquecimiento y soporte al *self*, en tanto capacita al sujeto para aceptar las pérdidas y las fallas aceptándose a sí mismo y confiando en la propia capacidad de reconstituir un significado en la vida. Esto también permite a los Adultos Mayores mantener un sentido de capacidad (*mastery*) y autonomía durante la inversión de los roles generacionales, cuando ellos vienen a depender de los niños o los nietos.

En términos del balance entre ganancias y pérdidas, Bar-Tur y Levy-Shift (2000) sostienen que en los Adultos Mayores los compromisos en el mundo interno pueden complementar y algunas veces reemplazar, la disminución de los recursos externos físicos y sociales. La separación libera a los viejos de la preocupación con el pasado, capacitándolos para alcanzar la individuación, enfocándose a compromisos significativos del presente. La habilidad para soltar mental y emocionalmente algunos aspectos de la vida, y llenar el vacío con contenidos alternativos, ayuda al viejo a retener la integridad y la autoestima, manteniendo así un alto nivel de bienestar. (Bar-Tur, Levy-Shift y Burns, 1998). Las ganancias en la vejez pueden ser alcanzadas a través de la individuación,

mientras que el individuo se desarrolla a través del enriquecimiento de su mundo interno, y su mundo externo es gradualmente reducido.

Esta extensa y detallada exposición de los planteamientos y conclusiones de Bar-Tur y Levy-Shiff resulta especialmente pertinente, porque permite comprender el lugar donde se inserta y opera la vida espiritual.

1.5.10. Espiritualidad, pérdidas y ajuste en la Adulthood Mayor.

Resumiendo, Bar-Tur y Levy-Shiff (2000, 1998), proponen que:

1. Dado que numerosos recursos sociales, físicos y cognitivos se están reduciendo cada vez más en la vida del Viejo, es lo interno, los recursos psicológicos, quienes toman un papel relevante en esta etapa de la vida, y proponen que el ajuste exitoso a las pérdidas está asociado con el desarrollo de un rico mundo interno.
2. Este rico mundo interno está formado por:
 - a. Compromisos mentales. Actividades e intereses en los cuales el sujeto está cognitivamente involucrado y en lo cual ocupa su mente.
 - b. Compromisos emocionales. Son relaciones con personajes significativos, actuales o del pasado, conocidos durante el ciclo de vida, y sus representaciones en el mundo interno.

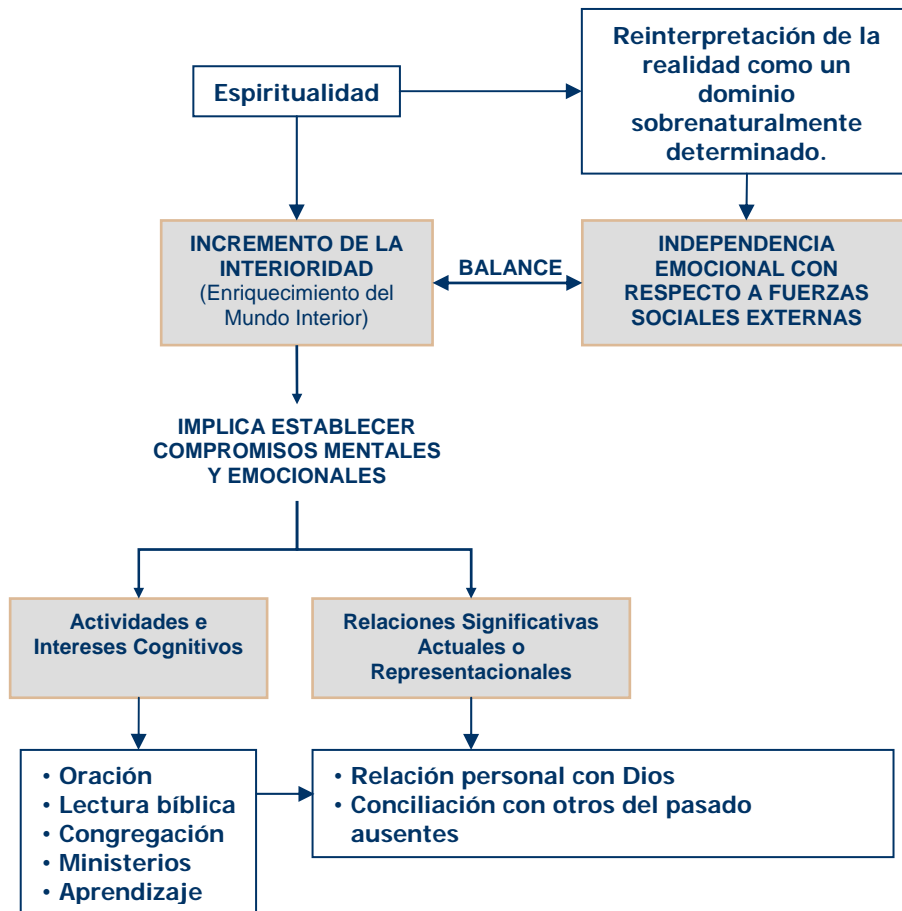
Los compromisos mentales y emocionales con otros personajes significativos pueden estar interrelacionados, y tener componentes tanto del presente como del pasado. También pueden incluir la preocupación con el pasado a través de la representación en el mundo interno de objetos, eventos y personas significativas.

3. El proceso de separación involucra la independencia emocional de las fuerzas sociales externas.
4. Debe existir un equilibrio entre el incremento del mundo interno y la independencia emocional con respecto a las fuerzas sociales externas.

Los autores afirman que una persona puede ajustarse a las pérdidas si logra deshacerse del impacto negativo de estas rellenando el hueco dejado por ellas con compromisos mentales significativos. Retomando la figura 5 citada más arriba, en este trabajo se propone que el incremento de la interioridad sugerido por Bar-Tur y Levy-Shiff puede darse en el campo de la vida espiritual a través de una buena relación con lo divino, según se ha expresado aquí en la figura 6.

Ai (2000, p. 12-13) ha destacado: *La conciencia de la finitez de la vida humana y de las limitaciones de las propias capacidades pueden poner el camino para un nuevo viaje. Para este viaje, las personas necesitan ser capaces de explorar y reconstruir un nuevo sentido de la vida ante la presencia de la adversidad y la reducción de la capacidad. El Adulto mayor tiene una importante necesidad de aprender como aceptar y afrontar el dolor, la dependencia, y la reducción de su sentido personal de poder, con coraje y gratitud.... este nuevo viaje, si es tomado con estrategias apropiadas de afrontamiento, traerá un desarrollo espiritual personal y un sentido de orgullo y realización.* Seedsman y Feldman (2002, p. 205) destacaron que las principales pérdidas en nuestras vidas pueden

Figura 6
Espiritualidad y el Modelo de Bar-Tur y Levy-Shift (2000)



requerir que los viejos pensamientos sean abandonados en favor de pensamientos nuevos, interpretaciones más sanas y realistas del pasado, del presente y el futuro. *El viaje espiritual puede ayudar a una reconceptualización exitosa de una vida futura que incorpore una identidad del self positiva.*

La experiencia de lo divino, producto del desarrollo de actividades idóneas, tales como la oración y la lectura reflexiva de la Biblia, permitirían la acentuación del mundo interno con una interpretación sobrenatural del orden de la vida (Cf. Salmo, 146). Ai (2000, p.14) ha señalado que el énfasis del desarrollo espiritual reposa en la adaptación o ajuste a través de la alteración o afirmación de la conciencia y el sistema de creencias de uno mismo, a través de la interacción con un sistema más amplio y la aceptación del self como una parte de él. Esta interpretación sobrenatural del orden de la realidad; el sentirse integrado dentro de esa visión sobrenatural como una parte de ella y de su voluntad, impactaría la formación de un grado de independencia emocional con respecto a las fuerzas sociales externas, al permitirle al sujeto el predominar lo divino sobre la realidad concreta.

Este incremento de la interioridad mediante lo espiritual implicaría el desarrollo de actividades e intereses cognitivos adicionales a la oración y la lectura bíblica, centrados en el soporte social religioso (congregarse con otros con el objetivo de compartir la

Palabra y aprender nuevos conocimientos, o participar en ministerios adecuados tanto dentro de la congregación como fuera de ella). Estas actividades son desarrollos conductuales que refuerzan las convicciones cognitivas del sujeto.

Lo espiritual, y específicamente la tradición judío-cristiana, requieren del establecimiento de una relación personal con lo divino, pero también de una relación productiva y emocionalmente adecuada con el otro. Como Koenig (1994, citado por Ai, 2000) ha dicho, el amor incondicional es una necesidad espiritual esencial para muchos cristianos y judíos. La fe en el amor de Dios hace que la gente se sienta aceptada, valorada y cuidada, incrementando su desarrollo espiritual y su sentido del bienestar espiritual. El perdón juega aquí un papel fundamental al permitirle al sujeto el logro de una conciliación con otros del pasado ausentes, y con otros del presente. Ai (2000) ha señalado que para los moribundos a menudo es crucial el perdonar a personas de su pasado y ser perdonados por errores o pecados en su propia vida. El sujeto encontraría en el cristianismo el contenido cognitivo necesario para justificar el derrumbamiento del resentimiento, el odio, la ira, la necesidad de venganza, etc., cuando es preciso liberar el corazón de toda traba que imposibilite una vida conciliada consigo misma, y una adecuada relación con el Eterno.

1.6. Psicoterapia y Espiritualidad

1.6.1. El problema de los valores

La tradición profesional dicta que los valores personales deber ser aislados del proceso psicoterapéutico; esta suposición está basada en la suposición originalmente articulada por Freud, acerca de que la psicoterapia es un procedimiento técnico, como la cirugía, que no supone ni implica los valores o el estilo de vida del agente que promueve el tratamiento (Bergin, 1991, p.396). A pesar de esta suposición, alrededor de los años 80 del siglo XX surgió un renovado interés por la pertinencia de los valores en el campo de la psicología y la psicoterapia, y muy especialmente por los valores religiosos.

Hall y Hall (1997) llamaron *Integración clínica*, a la incorporación de los valores religiosos y/o espirituales dentro de la psicoterapia. Esta integración clínica según Tan (1996, citado por Taylor, 2000, p. 15) puede ser implícita o explícita. En la primera, los valores religiosos del terapeuta conforman la terapia tácitamente, los valores religiosos del cliente son reconocidos y respetados, y los aspectos religiosos son discutidos con el cliente al principio del proceso. El terapeuta puede orar por el cliente fuera de sesión. La explícita, sin embargo, involucra sistemáticamente el dirigir aspectos religiosos en la terapia, utilizando la oración, o las escrituras en la sesión, o refiriendo al cliente a la iglesia o a consejeros religiosos.

De acuerdo con Bergin (1980, p. 95-96), hubo distintas razones que motivaron el interés en los valores, entre la cuales cita las siguientes: 1. La ciencia había perdido su autoridad y su dominio como fuente de verdad. 2. Especialmente la psicología, se encontraba hundida en una “*metodolatría*” obsesiva, una limitada efectividad al producir resultados prácticos, y en un cuerpo conceptual incoherente. 3. Los tiempos modernos habían generado ansiedad, alienación, violencia, egoísmo y depresión, pero el espíritu humano aparecía incontenible. El fracaso espiritual y social de muchos sistemas religiosos organizados, habían sido seguidos por el fracaso de aproximaciones no religiosas, y 4. Los psicólogos estaban siendo influidos por estas fuerzas, y pronto emergieron estudios sobre la conciencia y la cognición que crecieron fuera de la desilusión que generó el

conductismo mecanicista. Se examinó la posibilidad de sumar al trabajo de la conducta humana el campo de lo espiritual.

Siguiendo a Bergin (1980), fue por esos años que se registró un acentuado interés por el campo de lo religioso en el ámbito oficial de la psicología (se constituyó la División 36 de la *American Psychological Association*, que incluía psicólogos interesados en aspectos religiosos), se generaron dos revistas especializadas en aspectos de psicología y religión, y se publicaron diversos trabajos en favor de esta relación. Una parte de estos estudios recayeron en el campo de la psicoterapia, y Bergin (1980) publicó su ya clásico artículo *Psychotherapy and Religious Values*, donde planteo 6 tesis que pusieron de manifiesto el considerar los valores, y muy especialmente los valores religiosos, dentro de la psicoterapia.

En su artículo, Bergin (1980) afirmó que los valores eran inevitables y que impregnaban parte de la psicoterapia; como campo aplicado, la psicoterapia elige sus metas terapéuticas en función de términos de valor (e.g. ¿Qué metas son deseables?); Strupp, Hardley, y Gomes-Schwartz (1977, citado por Bergin, 1980), argumentaron que había al menos tres posibles sistemas de valores divergentes en la psicoterapia: el del paciente, el del terapeuta, y el del contexto cultural que los envolvía a los dos. Se afirmó que todo aspecto en psicoterapia presuponía alguna doctrina moral implícita (London, 1964, citado por Bergin, 1980), y Bergin señaló que si bien era inevitable que el terapeuta fuese un agente moral, el peligro era ignorar la realidad que esto imponía para el paciente, el terapeuta mismo y la comunidad; el terapeuta, como un moralista secular, puede promover cambios no valorados por el cliente y la comunidad, y en ese sentido, si no había algún consenso y apertura acerca de lo que se hacía, el terapeuta podía no ser ético o ser subversivo (p. 97).

La trascendencia de esta argumentación seguramente tomó especial relevancia una vez que Bergin y Jensen (1990) publicaron los resultados de una encuesta nacional realizada en los Estados Unidos de Norteamérica con profesionales de la salud mental (psicólogos clínicos, trabajadores sociales clínicos, terapeutas familiares y psiquiatras), donde se reveló que, entre los 414 encuestados, el 77% trataban de vivir sus creencias religiosas, y el 46% afirmaba que su aproximación global a la vida estaba basada en su religión, lo cual destacaba la importancia de los valores religiosos en este grupo.

De la importancia de los valores en la psicoterapia se señaló que los valores del cliente parecían ser el segundo más importante predictor de prejuicios clínicos, después de la clase social; un alto grado de discrepancia entre los valores de cliente y terapeuta, podría ser un indicador de resultados pobres en el tratamiento (Abramowitz y Docecki, 1977; Bergin, 1977; Beutler, 1972, citados por Gartner, Harmatz, Hohmann, Larson y Fishman, 1990), lo cual pudieron confirmar Gartner, et al. (1990), los cuales hallaron evidencia acerca de que los valores pueden ser un potente provocador de juicios clínicos prejuiciados. Concluyeron que los clínicos, como seres humanos, poseen sentimientos y juicios personales acerca de sus clientes, y que son influenciados por el grado de congruencia de los valores existentes entre sí mismos y ellos (p.104). Aspectos similares ocurren en la investigación, donde, en opinión de Bergin, (1980), no es posible una aproximación sin valores.

A la influencia que los valores del terapeuta pueden tener sobre sus preguntas, reacciones e interpretaciones (Bergin, 1991), se sumaron otras dos razones que motivaron el considerar la incorporación de los valores en la psicoterapia: La

convergencia de valores entre terapeuta y paciente, y el *efecto positivo de los valores en la terapia* (Taylor, 2000). La convergencia de valores se refiere al proceso durante el cual los valores del cliente se van haciendo cada vez más similares a los del terapeuta. Cuando ambos sistemas de valores convergen, los clientes muestran una reducción significativa de los síntomas (Kelly, 1990, citado por Taylor, 2000). Por otra parte, se observó que el empleo de valores religiosos en intervenciones clínicas con clientes religiosos, permitía obtener mayor eficacia que con intervenciones seculares en el mismo tipo de clientes (Propst, et al., 1992; Azhar, Varma y Dharap, 1994, citados por Taylor, 2000).

Bergin sugirió que los valores implícitos en la psicoterapia pueden entrar en conflicto con los sistemas de creencias teístas, y que orientaciones psicoterapéuticas como el pragmatismo clínico y el idealismo humanista suelen excluir las aproximaciones religiosas o teístas que algunas personas que creen en Dios suelen seguir en sus vidas. Bergin propone como una alternativa posible lo que llamó el *realismo teísta*; tal alternativa sería necesaria para proporcionar una ayuda ética y efectiva con personas religiosas. Los valores alternativos que Bergin (1980, p. 99) propuso fueron en principio, que “*Dios existe, que los seres humanos son las creaciones de Dios, y que hay procesos espirituales que no se ven, con los cuales se mantiene el vínculo entre Dios y la humanidad*”...“*Esta aproximación comienza con la fe en Dios, y asume que la convicción espiritual proporciona los valores y adiciona el poder necesario para influir la vida.*”

Esta aproximación, según Bergin (1980, 1991, p. 399), propone una visión en la que la *orientación espiritual es empírica, ecléctica y ecuménica*, y que – según él – complementa otras aproximaciones y no desplaza el conocimiento empírico acumulado acerca del funcionamiento y tratamiento de la salud mental. Es ecuménica, porque no dicta ninguna teoría o práctica acorde a alguna denominación religiosa.

Bergin (1991, p. 396-397), propuso dos principios que podrían guiar cualquier intervención en el campo de los valores:

- a. *Auto-determinación del cliente.* ¿Cómo usar las ventajas que proporcionan los valores en la terapia sin abusar del poder del terapeuta y la vulnerabilidad del cliente? Para Bergin es muy importante preservar la autonomía del cliente y simultáneamente manejar los valores que inevitablemente emergen durante el tratamiento, en que los terapeutas deben tomar importantes decisiones acerca de como aumentar el funcionamiento del cliente sobre la base de valores profesionales que están frecuentemente implícitos. Sugiere que terapeuta, cliente y cualquier otro implicado, deben colaborar en el establecimiento de las metas hacia las cuales se dirigirá el cambio. Bergin sugiere que se debe ser paciente mientras las personas luchan con sus decisiones, incluso cuando estas están equivocadas. El terapeuta debe ser honesto y abierto acerca de sus puntos de vista, colaborando con el cliente en el establecimiento de metas que satisfagan sus necesidades, y entonces permitir que la persona ejercite su autonomía y enfrente las consecuencias.
- b. *El papel de los universales.* Bergin piensa que puede ser esencial para el proceso de cambio el que el terapeuta exprese firmemente sus convicciones. Si un valor dado no es aprobado con una firme convicción, el cliente puede perder el coraje moral en el enfrentamiento de situaciones críticas que requieren persistencia. Los valores universales pueden ayudar al cliente a enfrentar su debilidad de una manera

más profunda. El compromiso puede ser más fuerte y duradero si las personas sienten que están comprometidas con algo que es legítimo, moral y trascendente.

Taylor (2000) ha señalado varios aspectos que es preciso tomar en cuenta en la integración clínica:

1. La necesidad de capacitar a los clínicos en el conocimiento de distintas religiones a fin de que pueda valorar adecuadamente a sus clientes en esta área.
2. El terapeuta debería haber integrado adecuadamente en sí mismo sus propios valores. Es difícil ayudar a los clientes a examinar y reconciliarse con sus valores cuando el terapeuta no lo ha hecho con los suyos.
3. La integración clínica puede ser contra-productiva si terapeuta y cliente comparten los mismos valores, fallando en la necesidad de explorar áreas importantes (e.g. si ambos creen en la vida después de la muerte, pueden no explorar el miedo a la muerte del cliente).
4. Cuando la línea que separa al consejero religioso del terapeuta se borra, se puede perder el objetivo de la terapia. Taylor ha destacado que *“La integración clínica se refiere al reconocimiento de la importancia de los valores religiosos para el cliente, y ayudarlo a explorar como estos valores influyen sus vidas (positiva o negativamente). No debería incluir el instruir a los clientes en valores religiosos o animarlos a adoptar un conjunto de valores sobre otros. Los terapeutas deben permanecer primariamente enfocados en el ajuste psicológico y el funcionamiento adaptativo, y no en el desarrollo espiritual”* (p. 16).

Éticamente se ha propuesto (Nelson y Wilson, 1984, citado por Taylor, 2000), que la integración clínica puede ser empleada cuando se cumplan los siguientes criterios:

1. Clientes no psicóticos,
2. Cuando el cliente no esté en crisis y sea adecuado tratar el tema,
3. Cuando se esté trabajando dentro del sistema de valores del cliente, y
4. Cuando el cliente esté de acuerdo en discutir cuestiones religiosas o espirituales durante el proceso de consentimiento informado.

Es vital ser abierto acerca de los valores, pero no coercitivo; ser un profesional competente, pero no un misionero de una creencia particular, imponiendo la propia visión religiosa en forma proselitista (Bergin, 1991; Taylor, 2000; Koenig, 2000; Mueller, Plevak y Rummans, 2001; Koltko, 1990), aunque se ha sugerido que puede ser apropiado el estimular al cliente en trabajar en aspectos espirituales de su vida (Tucker, Roper, Rabin, y Koenig, 1999), lo cual no implica que el clínico actúe como consejero religioso (Koenig, 2000). Se ha sugerido que puede ser lícito que un clínico discuta con su paciente aspectos de su padecimiento médico dentro del contexto de fe compartido por ambos (Sloan, Bagiella y Powel, 1999), pero el clínico debe ser suficientemente honesto para reconocer cómo los propios valores pueden o no promover la salud (Bergin, 1991). Koltko, (1990) ha sugerido que es más importante saber que significa la religión del cliente para él mismo, que conocer lo que ésta religión establece oficialmente. Pitchon (1998, p.120) señaló con justeza: *El hecho de que un paciente tenga intereses espirituales o religiosos, por sí mismo no nos dice mucho. La cuestión central es como usan los pacientes este entendimiento.* En general el terapeuta debe evitar el incorporar temas religiosos sin el consentimiento informado del cliente, ni hacer juicios acerca del sistema de valores religiosos (Taylor, 2000), y cuando sea posible, utilizar el poder inherente a las creencias del cliente para su beneficio terapéutico (Koltko, 1990).

Así las cosas, varios investigadores han sugerido que la integración clínica puede ser especialmente importante con personas altamente religiosas, Adultos Mayores, y clientes médicamente enfermos (Hall y Hall, 1997; Koenig, Larson, y Matthews, 1996; Pargament, 1997, citados por Taylor, 2000).

1.6.2. ¿Quién debe intervenir, y cómo?

A partir del reconocimiento de la importancia de lo espiritual en la salud física y mental, distintas profesiones (medicina [Mueller, et al., 2001], enfermería [O'Neill y Kenny, 1998], psicología [Zinnbauer y Pargament, 2000; Stander, Piercy, Mackinnon y Helmeke, 1994] y psiquiatría [Moran, 1998]) han analizado la pertinencia de intervenir en el campo de lo psicológico/espiritual en su relación con el cliente, y como parte de sus funciones profesionales cotidianas. Evidentemente, la naturaleza misma del trabajo clínico en cada profesión inclina la actuación del profesional hacia distintos cuestionamientos profesionales y éticos, y distintos niveles de intervención, que pueden incluir el simple acompañamiento, la consejería, o la psicoterapia propiamente dicha, en modalidades de *integración clínica* tanto implícitas como explícitas.

Generalmente, la actividad de dirigir la vida espiritual de las personas, o los aspectos vinculados a ella ha sido una tarea asociada con clérigos y capellanes; sin embargo, en los medios clínicos hospitalarios se ha desarrollado e incrementado el debate acerca de quién debe atender estos requerimientos, sugiriéndose que en la práctica clínica parece existir poca coordinación en la atención espiritual de los pacientes (Kristeller, Zumbrun y Schilling, 1999). La necesidad de atender las necesidades espirituales de los pacientes bajo cuidado médico es una realidad clínica cotidiana que puede sentirse con mayor claridad en las unidades de cuidados paliativos con pacientes terminales (Mueller, et al., 2001), en las unidades de traumatología, oncología, y en general en aquellas áreas donde el paciente se ve confrontado con su propia muerte, o la de un ser querido. De hecho, la *Organización Mundial de la Salud* enfatizó en su definición de los cuidados paliativos los aspectos psicosociales y espirituales del paciente (Dein y Stygall, 1997). Mueller et al. (2001) han destacado la importancia del afrontamiento religioso para los pacientes con enfermedades crónicas de difícil pronóstico (VIH, dolor crónico, cardiopatías, enfermedades renales en etapa final, esclerosis múltiple, etc), así como los beneficios que por su mediación es posible obtener (menor ansiedad ante la muerte, mayor aceptación, etc.). La importancia de satisfacer las necesidades espirituales de los pacientes no parece estar en discusión; sin embargo, actualmente se realizan esfuerzos a fin de precisar cómo llevar a cabo esta función, haciéndose clara la necesidad de mejorar la identificación de los roles que en este sentido desempeña cada clínico (Kristeller, Zumbrun y Schilling, 1999; Daaleman y VandeCreek, 2000).

1.6.2.1. Médicos

Ellis, Vinson y Ewigman, (1999), preguntaron a 170 médicos familiares acerca de sus actitudes con respecto a la espiritualidad y las barreras y frecuencia con que solían discutir asuntos espirituales con sus pacientes. El 96% consideró que el bienestar espiritual era un componente muy importante para la salud. El 86% consideró que el médico debería referir los pacientes con cuestionamientos espirituales a los capellanes; y el 58% consideró que deberían dirigir los asuntos espirituales de sus pacientes. El miedo a la muerte fue el asunto espiritual más comúnmente discutido, y menos del 20% de los médicos reportó discutir otros tópicos espirituales en más del 10% de sus pacientes.

De acuerdo con Ellis, et al. (1999), las barreras para dirigir aspectos espirituales incluyeron: falta de tiempo (71%), entrenamiento inadecuado para tomar historias espirituales (59%), y dificultades para identificar a los pacientes que desearan discutir asuntos espirituales. Mueller, et al., (2001) encontraron barreras adicionales: 1. La formación biomédica del clínico, en la que los aspectos espirituales son poco relevantes; 2. Algunos médicos no mantienen una orientación espiritual para su propias vidas, pudiendo subestimar esta orientación en sus clientes. 3. El entrenamiento médico considera muy pocas veces los efectos positivos que sobre la salud es capaz de generar la vida espiritual. Por su parte, Goldfarb, Galanter, McDowell, Lifshutz y Dermatis (1996), Anandarajah y Hight, (2001), han subrayado la necesidad de un mayor entrenamiento en esta área. 4. Algunos pacientes pueden tener complejas o desalentadoras necesidades espirituales que pueden desalentar el involucramiento del médico.

A pesar de estas barreras, la demanda de atención por parte del cliente generalmente está presente en el trabajo clínico del médico. Evidentemente, este no siempre puede atender dicha demanda por las razones expuestas, pero parece ser una clara exigencia el que esté sensibilizado a las necesidades espirituales de sus pacientes, reconociéndolas y respetándolas (Koenig, 2000; Post, Puchalski y Larson, 2000). De hecho, varias escuelas de medicina en los Estados Unidos de Norteamérica están conduciendo cursos sobre espiritualidad para mejorar el conocimiento clínico y las habilidades del médico (Puchalski y Larson, 1998, citado por Post, et al., 2000). Se ha sugerido que dado que referir a un paciente con un capellán puede ser crítico para un buen cuidado de su salud, la falta de tal referencia, producto de la ausencia de una evaluación espiritual adecuada, podría ser considerado como una forma de negligencia (Post, et al., 2000).

Una de las funciones del médico es la *evaluación de la espiritualidad*, que Anandarajah y Hight, (2001) han definido como *el proceso por el cual los proveedores del cuidado de la salud pueden identificar las necesidades espirituales de un paciente que son pertinentes al cuidado médico* (p. 84). Parece haber acuerdo entre los clínicos acerca de la necesidad de evaluar las necesidades espirituales del paciente mediante la inclusión de su *historia espiritual* en la evaluación médica inicial (Post, et al., 2000; Mueller, et al., 2001). Siguiendo a Mueller et al., la historia espiritual proporciona al médico la información necesaria para valorar la importancia de aspectos espirituales en la vida del paciente, o para determinar como puede ser usada la espiritualidad del paciente como una fuente de fuerza y afrontamiento. Existen varios formatos de historia espiritual que pueden ser usados; un panel en consenso de la *American College of Physicians* (Lo, Quill y Tulskey, 1999, citado por Koenig, 2000) sugirió 4 preguntas que los médicos pueden emplear con pacientes seriamente enfermos: 1. *¿Es importante para usted su fe (religión, espiritualidad) en esta enfermedad?*, 2. *¿Ha sido importante su fe en otras circunstancias de su vida?*, 3. *¿Tiene usted a alguien para hablar de sus asuntos religiosos?*, 4. *Le gustaría explorar sus asuntos religiosos con alguien?* Anandarajah y Hight, (2001), han propuesto un cuestionario de evaluación espiritual que explora cuatro áreas en el sujeto: 1. Recursos de esperanza, significado, confort, fuerza, paz, amor y conexión.; 2. Religión organizada; 3. Espiritualidad personal y prácticas, y 4. Efectos sobre el cuidado médico y aspectos vinculados al final de la vida.

En cuanto a las fuentes de cuidado espiritual, se ha señalado (Koenig, 2001; Mueller, et al., 2001) que el levantamiento de la historia espiritual puede ser por si mismo un recurso reconfortante para el paciente, porque proporciona una oportunidad para permitirle expresar sus dudas, necesidades y preocupaciones, lo cual puede ser tranquilizante.

Koenig (2001) ha sugerido que una vez conocidas las necesidades del paciente, el médico procede a coordinar su satisfacción. El médico puede hacer accesibles algunas fuentes de cuidado espiritual como el apoyo de un clérigo, un pastor, sacerdote o capellán, e incluso facilitar el acceso a amigos y familiares importantes para el paciente.

Se ha sugerido que (Tucker, Roper, Rabin y Koenig, 1999) que la función del médico debe ser más de soporte que de intervención; sin embargo, también se ha propuesto una actuación más activa. En este sentido, Anandarajah y Hight, (2001) sugieren que cuando el médico ha evaluado la espiritualidad de su paciente puede optar por cuatro acciones:

1. No tomar ninguna acción, excepto ofrecer su presencia, comprensión, aceptación y compasión.
2. Incorporar la espiritualidad dentro del cuidado preventivo de salud. Intenta ayudar al paciente a identificar y movilizar sus propios recursos espirituales internos como una medida de cuidado preventivo de su salud.
3. Suma la espiritualidad al tratamiento, a través de ayudar a los pacientes a identificar aquellas medidas espirituales (rezar, escuchar música religiosa, etc.) que pueden ayudarlo a afrontar el tratamiento (una cirugía, la toma de medicamentos, etc.).
4. Modifica el plan de tratamiento en consideración a aspectos religiosos o espirituales del paciente.

Por otro lado, habiéndose decidido utilizar aspectos como la discusión de asuntos de fe o la oración a partir de la evaluación de la historia espiritual del paciente, se ha sugerido (Magaletta, Duckro y Staten, 1997) que el médico puede emplear el poder curativo del compromiso religioso y la oración con sus pacientes, cuando ambos, médico y paciente, o sólo el paciente, son personas de fe. Dependiendo del nivel de intimidad y mutualidad entre médico y paciente, pueden desarrollarse tres escenarios con respecto a un recurso como la oración: 1. El médico puede incluir al paciente en sus oraciones privadas con el conocimiento de éste; puede orar frente al paciente, o puede orar frente a otros vinculados al paciente. 2. El médico puede alentar al paciente a orar en forma privada o en su comunidad religiosa, y 3. El médico y el paciente pueden orar juntos, que es la forma más íntima. La oración puede ser a viva voz o en silencio. Con todo, Post et al. (2000), han sugerido que el que un médico ore es aceptable sólo cuando no está disponible o no es accesible un cuidado pastoral profesional; cuando el paciente intenta orar con los médicos, y cuando el médico puede orar sin tener que fingir una fe que no siente, y sin manipular al paciente.

1.6.2.2. Enfermeras.

En una investigación realizada con enfermeras ($n = 267$) y médicos ($n = 94$) oncológicos, Kristeller, et al. (1999) hallaron que el 47.5% de las primeras, y el 37.5 de los segundos, se identificaron a sí mismos como los responsables principales de dirigir las aflicciones de tipo espiritual de los pacientes a su cargo; a pesar de ello, ambos le concedieron una muy baja prioridad a esta actividad con respecto a otras demandas de atención clínica del paciente. El 85% reconoció, que lo ideal es dejar esta función a los capellanes.

Se ha señalado (Laukhuf y Werner, 1998) que históricamente, las enfermeras han sido vinculadas con el cuidado de la persona como totalidad, es decir, como cuerpo, mente y espíritu, y se ha afirmado que el rol de la enfermera es asistir al individuo, enfermo o no, en la realización de las actividades que contribuyen a su salud o a su recuperación (o a una muerte pacífica), que él realizaría sin ayuda si tuviese la fuerza, la voluntad o el

conocimiento necesarios. Siguiendo a Laukhuf y Werner, ha sido alrededor de los últimos veinte años del siglo XX cuando se ha incluido la responsabilidad del cuidado espiritual de los pacientes en la práctica de enfermería en el *International Council of Nurses, Code of Ethics*, en la publicación de las normas para la *Práctica de Enfermería Holística* de la *American Holistic Nurses Association*, y en el desarrollo del diagnóstico de enfermería para la aflicción espiritual por el *North American Nursing Diagnosis Association* (Hall y Hilreth, 1993, citado por Laukhuf y Werner, 1998). Así, se ha insistido en que es responsabilidad de la enfermera el atender las necesidades espirituales de sus pacientes (Chilton, 1998; Hall y Lanig, 1993).

El enfoque holístico supone que la sanidad se alcanza cuando el espíritu es incorporado en el cuidado a la salud. De acuerdo con esta visión, existe una diferencia entre *curar* y *sanar*; La cura ocurre cuando para o se revierte el proceso de la enfermedad; la sanidad, sin embargo, supone un proceso más complicado; puede o no incluir a la cura. La sanidad prevé la integración de cuerpo, mente y espíritu. Un ejemplo sería una paciente que diagnosticada con un tumor cerebral resiste la cura y muere. Sin embargo, en el curso de su hospitalización ella podría entrar en paz con su diagnóstico, y decidir abandonar sus sentimientos de odio y resentimiento, pedirle perdón a Dios, perdonar y amar a otros, y finalmente morir en paz. Esa mujer habría sido sanada, aunque no hubiese alcanzado la cura (Laukhuf y Werner, 1998). La experiencia de la enfermedad y la pérdida lleva al sujeto a confrontar su propia humanidad, su mortalidad y su realidad última al mismo tiempo. Laukhuf y Werner, señalan que los humanos tienen cuatro necesidades espirituales durante la enfermedad y la salud; la necesidad de: 1. Significado y propósito en la vida, 2. Dar y recibir amor, 3. Esperanza y creatividad, y 4. Perdón.

Dentro de ese contexto teórico, la meta de toda enfermera es el *cuidado holístico*¹⁰ del paciente, es decir, visualizando al paciente en conjunto, como totalidad. Al efecto, la enfermera debe llevar a cabo una *evaluación holística*, dentro de la cual puede y debe identificar las necesidades espirituales del paciente (Laukhuf y Werner, 1998, p. 64-65); los autores proporcionan una serie de preguntas y guías para la realización de esta evaluación. Una vez culminado este procedimiento, la enfermera está en condiciones de planear las estrategias de intervención consecuentes. Munley (1983, citado por O'Neill y Kenny, 1998) describe tres metas del cuidado espiritual para enfermeras: 1. Fomentar la integridad dentro de los pacientes, 2. Promover los vínculos interpersonales, y 3. Respetar y aumentar la búsqueda personal de significado.

O'Neill y Kenny (1998) destacan el importante papel que juega la enfermera al ayudar a un paciente moribundo a enfrentar el miedo a la muerte y al proceso del morir, a través de la búsqueda de un significado. Los casos de SIDA son un buen ejemplo de situaciones que significan un importante reto, no sólo por las condiciones de la enfermedad en si, sino por los complejos requerimientos espirituales que implica, y que pueden afectar el cuidado a varios niveles.

Las tácticas de intervención pueden consistir en hablar, escuchar, orar y leerle al paciente libros religiosos (o de naturaleza espiritual). En opinión de Laukhuf y Werner (1998), el hablarle al paciente acerca del papel de la religión y de Dios en su vida, puede ser una estrategia de intervención importante. En este sentido, Chilton, (1998) sugiere que una

¹⁰ Los autores utilizan la palabra *Comprehensive* y no *Holistic*; sin embargo, este último término parece expresar el sentido más cercano al tipo de abordaje que conceptualizan; un abordaje *total* del sujeto, coherente con el marco conceptual que manejan.

intervención espiritual consiste en estar con el paciente y buscar entender, *no predicar*; la autora incluye además el uso de reminiscencias, el fomentar la conectividad del paciente con lo sacro, la imaginería espiritual, y considera importante el simplemente saber *estar* con el paciente, en silencio. Adicionalmente, la enfermera debe ser capaz de orar o meditar con el paciente, y debe cuidar que éste tenga acceso a momentos de privacidad espiritual (Bohanon, 1996; Engs, 1997, citados por Chilton, 1998).

Otros aspectos importantes a considerar son el mantener las redes sociales del paciente y sus creencias religiosas; estructurar el medio ambiente, estimulando la formación de grupos de oración o la visita de miembros de su iglesia, incluso la de un clérigo; esto puede facilitar el soporte social y la religiosidad. (Laukhuf y Werner, 1998; O'Neill y Kenny, 1998).

1.6.2.3. Psicólogos y Psiquiatras.

Shafranske y Maloney (1990; Elkins, 1999), encuestaron a 409 miembros de la *American Psychological Association* acerca de su aproximación a la religión y la psicología, encontrando que casi todos habían evaluado el trasfondo religioso de sus clientes. Adicionalmente, el 57% había usado un lenguaje o conceptos religiosos con sus pacientes; el 36% habían recomendado participar en la religión; el 32% habían recomendado libros religiosos o espirituales; el 24% habían orado en forma privada por sus pacientes, y 7% lo habían hecho con ellos. 55% coincidieron en que es inapropiado utilizar las Escrituras dentro de la psicoterapia, así como orar con un paciente (68%).

Estos hallazgos fueron obtenidos en 1987 de una muestra aleatoria compuesta de psicólogos clínicos de distintas orientaciones (Psicoanálisis, 33%, Orientación cognitiva, 30%; Teoría del aprendizaje, 17%, Humanistas, 12%, eclécticos, 7%), 96% de los cuales poseía un doctorado; 73% hombres, y 26% mujeres (Shafranske y Maloney, 1990, p.73).

Como se ha señalado ya, la inclusión de lo espiritual en psicología es en realidad un esfuerzo reciente aun en desarrollo, cuya consolidación se encuentra todavía lejos de ser alcanzada. El medio académico ha aceptado lo espiritual con mayor lentitud que el ámbito clínico como parecen indicar los resultados de Shafranske y Maloney (1990). Parecería que los psicólogos se encuentran en las primeras etapas de reconocimiento de este importante fenómeno; muchos se esfuerzan por encontrar su integración en la naturaleza humana (Miller, 1999, citado por Watts, 2001). Lo que parece aportar cierta luz acerca de la pertinencia de lo espiritual en el trabajo clínico psicológico es la importancia que le han concedido los clínicos en encuestas como la de Shafranske y Maloney (1990) o la de Sheridan, Bullis, Adcock, Berlin, y Miller (1992). Lo espiritual en la práctica clínica parece ser un hecho recurrentemente importante.

Zinnbauer y Pargament (2000) han señalado que muchos practicantes de psicología continúan indiferentes u hostiles a la religión o a las creencias religiosas, a partir de las antiguas concepciones de pensadores (e.g. Freud, 1927; Ellis, 1980, citado por Zinnbauer y Pargament, 2000), que veían a la religión como un conjunto de deseos ilusorios o como pensamientos irracionales. Zinnbauer y Pargament (2000) han sugerido que existen cuatro distintas aproximaciones con respecto a lo religioso y espiritual en la literatura del ámbito clínico, basadas en distintas suposiciones ontológicas y distintas visiones acerca

del papel de la religión en la consejería (p.164). Los autores denominaron estas aproximaciones como: 1. Rechacista¹¹, 2. Exclusivista, 3. Constructivista, y, 4. Pluralista.

1. *Rechacista*. Central en esta aproximación es la negación de las realidades sagradas, como la existencia de Dios o el cielo que son fundamentales en las creencias religiosas o espirituales de sus adherentes. Se arguye, por ejemplo, desde el psicoanálisis, que la religión es una idealización primitiva defensiva, así como el anhelo de un cuidador omnipotente (McWilliams, 1994, citado por Zinnbauer y Pargament, 2000), o, desde el campo conductual, que las creencias religiosas son pensamientos irracionales, producto de trastornos emocionales, o un funcionamiento mental y emocional alterado (Ellis, 1980, citado por Zinnbauer y Pargament 2000). Esta aproximación reduce la religión a nivel de una defensa o alteración psicológica.

3. *Exclusivista*. El principio central de esta aproximación es la creencia fundamental en la realidad ontológica de una dimensión religiosa o espiritual de la existencia. Incluidas en esta aproximación están afirmaciones como “*Dios existe*”, “*Las experiencias espirituales influyen la conducta humana*”, “*Los valores absolutos existen y están basados en las escrituras o en textos religiosos*”, “*Los consejeros deben poseer la misma visión religiosa de sus pacientes para ser efectivos*”, Aquí, la “*Palabra de Dios*” en las escrituras ofrece la única verdadera concepción de la naturaleza y la conducta humanas, la manera de vivir la propia vida, la moralidad y los problema humanos. La enfermedad mental es vista como un producto de problemas personales no resueltos, que son el resultado de conductas pecaminosas no perdonadas y que continúan inalteradas. La única consejería realmente efectiva se lleva a cabo a través del Espíritu Santo.

Así, el exclusivista respeta la religión de sus clientes, pero sólo dentro de su propia visión de la realidad. Si el cliente no cree en esta visión, es obligación del exclusivista llevarlo a ella. Como puede verse, el carácter restrictivo de esta aproximación es importante; sirve a una población con valores similares a si misma, y es poco tolerante con valores disímiles. Corre el riesgo de ser intolerante con creyentes de otras religiones. Adicionalmente, según señalan Zinnbauer y Pargament (2000), los consejeros que insisten en el sólo uso del afrontamiento religioso pueden impedir o estorbar el uso de otros tipos de afrontamiento no religioso, también importantes.

3. *Constructivistas*. Esta aproximación niega la existencia de una realidad absoluta pero reconoce la habilidad de los individuos para construir sus propias realidades y significados. La realidad absoluta es construida por los humanos en sus interacciones, interpretaciones y esfuerzos por entender información, contextos, situaciones y a otros seres humanos. Estas construcciones están enraizadas en experiencias, sistemas de creencias, valores, miedos, prejuicios, esperanzas, decepciones y éxitos del constructor, y en el contexto social en el cual existe éste (Guba y Lincoln, 1989, citado por Zinnbauer y Pargament, 2000). El consultor puede trabajar eficientemente tanto con clientes religiosos como seculares. El trabajo terapéutico es conducido dentro del sistema de creencias del cliente. En esta aproximación es mucho menos probable que el consejero imponga al cliente valores que le son ajenos. Zinnbauer y Pargament señalan que las creencias personales del constructivista pueden diferir sustancialmente de las del cliente, haciendo que la manipulación de los símbolos y metáforas sagradas del cliente para un fin secular

¹¹ *Rejectionist*

vengan a ser un acto insincero e inauténtico, en un contexto donde el constructivista debe ser justo lo contrario.

4. Pluralista. Esta aproximación reconoce la existencia de una realidad absoluta religiosa o espiritual, pero permite múltiples interpretaciones y caminos para acceder a ella. Reconoce que esta realidad se expresa en diferentes culturas, por diferentes personas, y de diferentes maneras. El consultor y el cliente necesitan estar concientes de sus propias historias religiosas o espirituales, marcos conceptuales y valores. Negocian su realidad social bajo la creencia compartida en una realidad absoluta religiosa o espiritual, y trabajan para definir las metas de la terapia. El pluralista trae su propio ecosistema de creencias, experiencias y valores, en contacto con los del cliente, creando un nuevo sistema. El pluralista puede usar múltiples índices de patología y salud, como los modelos de patología y salud religiosa (e.g. Pruyser, 1977; Spero, 1985, citados por Zinnbauer y Pargament 2000), o el uso de resultados pragmáticos como el ajuste psicológico y el funcionamiento social como una base para el establecimiento de juicios de salud (Pargament, 1997, citado por Zinnbauer y Pargament 2000). En esta aproximación se han propuesto dispositivos grupales como los *grupos de encuentro interreligioso* (Genia, 1990, citado por Zinnbauer y Pargament 2000), donde se estimula a personas con problemas espirituales a encontrar sus propias soluciones a aspectos psicológicos, espirituales, y existenciales, basándose en una exploración grupal y personal.

La orientación pluralista ofrece una aproximación flexible y respetuosa hacia los asuntos religiosos y espirituales en la consejería. Sin embargo, en opinión de Zinnbauer y Pargament, deben tomarse dos precauciones: 1. El consejero debe tener un buen grado de auto-conocimiento (creencias, valores, prejuicios, experiencias) y mantenerse atento a su impacto en el proceso de la terapia. 2. Si consejero y cliente comparten una creencia en común acerca de una realidad absoluta, es posible que ambos creen equivocadamente que comparten otras creencias y valores. El consejero debe mantenerse atento a esto.

Para Zinnbauer y Pargament, las aproximaciones constructivista y pluralista permiten tratar con un amplio rango de aspectos religiosos y espirituales de una manera efectiva y respetuosa. Los autores sugieren que el consejero debe entender los mundos religiosos y espirituales de sus clientes, y citan el principio ético tanto de la *American Counseling Association*, (1995, citada por Zinnbauer y Pargament 2000) como de la *American Psychological Association*, (1992, citado por Zinnbauer y Pargament 2000) que requiere de los consejeros el que provean servicios dentro de las fronteras de su competencia. La *Sociedad Mexicana de Psicología* a través del *Código Ético del Psicólogo* (SMP, 2003), ha promovido este mismo principio, y muchos otros profesionales de la salud mental han urgido a la comunidad psicológica a capacitarse en la diversidad religiosa y espiritual a fin de incrementar su competencia en esta área (Watts, 2001; Richards y Bergin, 2000). Stander, Piercy, Mackinnon y Helmeke (1994), han hecho importantes observaciones y planteamientos con respecto a los distintos elementos teóricos y educativos que intervienen en la formación de psicoterapeutas familiares sensibles al fenómeno religioso / espiritual, y plantean la formación de profesionales competentes como una necesidad insoslayable. Moran (1998) destacó el importante apoyo que el *National Institute for Healthcare Research* brinda a distintas instituciones universitarias para el entrenamiento de psiquiatras en aspectos religiosos y espirituales, adhiriéndose a la idea de que un buen psiquiatra debe tratar a la persona como una totalidad biológica, psicológica, social, médica y espiritual. Todo lo anterior obliga a quienes deseen trabajar con clientes religiosos o espirituales, a capacitarse adecuadamente para ello.

1.6.2.4. En suma: ¿Quién hace qué?

Cada disciplina tiene un discurso acorde a su actividad y a los límites operativos que su propia historia académica y práctica le confieren. En el centro de la mesa está el paciente o cliente con sus dolores, su angustia, su tristeza, y lo cierto es que cada profesión hace contacto con él mediante una mirada diferente; una lectura diferente de su existencia que tiene que ver con la formación de cada una; desde ésta, y desde su situación específica – consulta privada u hospitalaria - son posibles distintos abordajes psicoterapéuticos: 1. El acompañamiento, 2. La consejería, 3. La psicoterapia, y 4. Los sistemas psicoterapéuticos. Evidentemente, estas aproximaciones de intervención pueden ocurrir desde perspectivas seculares o espirituales y en diferentes ramas del saber (e.g. la consejería puede ser de tipo tanatológica, matrimonial, educativa, etc.); en el ámbito de la psicología las cuatro poseen una especial pertinencia dado que constituyen opciones terapéuticas cuyos efectos es deseable considerar en el diseño de estrategias de intervención tendientes a favorecer la salud mental en diferentes situaciones y ámbitos. Describiremos cada una a continuación, para después anotar lo consecuente con respecto a las disciplinas que acabamos de explorar.

1. *Acompañamiento*. Este tipo de cuidado puede ser proporcionado por cualquier persona; sin embargo, ello no exime que dicha persona esté provista de cierto grado de adiestramiento terapéutico, al menos básico, en materia de qué es lo que es benéfico hacer, y qué puede tener efectos iatrogénicos. Thomas (1999), para el caso de los pacientes moribundos, ha subrayado que la sensación de una presencia atenta y comprensiva tiene un poder de consolación tan grande, que permite disminuir la dosis de medicamentos ansiolíticos (p. 102), lo cual puntualiza la importancia del acompañamiento y sus efectos terapéuticos. Thomas describe el acompañamiento de la siguiente manera: *Es absolutamente necesario obrar de modo que el paciente viva normalmente sus últimos momentos: prodigarle cuidados afectuosos, tranquilizarlo, atender a sus necesidades corporales, incluidas las estéticas, darle ocasión de practicar actividades artesanales y lúdicas y procurar la presencia a su lado de sus seres queridos.*(p. 102-103; Cf. Kübler-Ross, 2002). León Tolstoi (1886 / 2003), en *La muerte de Iván Ilich*, ha mostrado a través de su Guerásim la labor del acompañamiento: *Desde entonces, Iván Ilich a veces llamaba a Guerásim para que le sostuviera los pies en sus hombros. Le gustaba hablar con él. Guerásim cumplía aquel deseo sin dificultad alguna, de buena gana, con una sencillez y una bondad que conmovían a Iván Ilich. La salud, la fuerza, la pujanza de la vida de las demás personas le herían; tan sólo la vitalidad de Guerásim le sosegaba en vez de irritarlo* (p.62).

No es preciso que el paciente esté moribundo y enfrentando su ansiedad ante la muerte (en cierto sentido, siempre afrontamos esta ansiedad en situaciones críticas de salud); basta con que enfrente situaciones de pérdida importantes para que un acompañamiento activo le beneficie. O'Connor (2004) proporciona una lista de actitudes y conductas que es posible tomar en cuenta para apoyar a los familiares o amigos sobrevivientes de un paciente moribundo o que ha fallecido, entre las cuales están el *hablar poco, evitar frases trilladas, ser uno mismo, colaborar en cuestiones prácticas, aceptar los silencios, ser un buen oyente, consolar*, (p. 165), entre otras.

El acompañamiento espiritual es un tipo de cuidado espiritual general, basado en el reconocimiento de, y respuesta a, las expresiones multifacéticas de la espiritualidad tanto del paciente como de sus familiares, e involucra compasión, presencia, escucha, el

fomento de una esperanza realista, y puede o no incluir conversaciones acerca de Dios o la religión. (Derrickson, 1996; O'Connor, 1987, citado por Anandarajah y Hight, 2001). Daaleman y VandeCreek (2000), han sugerido que la meta de una muerte confortable puede ser alcanzada mediante la identificación de las necesidades físicas del paciente y la atención de las dimensiones social, psicológica y religioso-espiritual del mismo. Al efecto señalan la necesidad de considerar que la doctrina religiosa y los sistemas de creencias proveen el marco conceptual para entender la experiencia humana de la muerte y el proceso del morir, tanto para los pacientes, como para sus familiares, y profesionales. Recuerdan que aquellos sujetos con fuertes creencias religiosas pueden cursar con menos miedo ante la muerte y una mayor aceptación de ésta. En cierta forma, el acompañamiento siempre alude a una situación espiritual porque aquel que es acompañado, ante una situación de pérdida, siempre se verá confrontado contra la necesidad de encontrar un sentido a lo que ocurre, o a la búsqueda de la ayuda de Dios. En ese contexto, el acompañante, hace eso; acompaña, y no interviene.

Finalmente vale recordar que cualquier tipo de intervención planeada (consejería o psicoterapia) por parte de un clínico de salud mental requiere como requisito de la existencia de una *demanda de ayuda* por parte del cliente. Existen pacientes que por diversas razones pueden presentar una notable resistencia a solicitar ayuda a pesar de ser evidente que la necesitan. El acompañamiento espiritual puede ser la puerta de desarrollo de esta demanda de ayuda, al actuar como dispositivo inicial de confianza y seguridad entre el clínico y el paciente. Por esa razón es importante que el clínico siempre tenga en mente la posibilidad de que una relación formal de consejería o psicoterapia pueda desarrollarse entre ambos, reservándose para sí una postura clínica que posibilite el desarrollo de un encuadre clínico posterior. Por supuesto que el arte de este esfuerzo debe desarrollarse sin menoscabo de la naturalidad y espontaneidad que el acompañamiento espiritual exige.

2. *Consejería*. A veces se toma los conceptos de consejería y psicoterapia como sinónimos; sin embargo, existe una clara diferencia entre ambas basada en la formación profesional del que interviene, sus métodos y técnicas, y su reconocimiento oficial. En este trabajo hemos conceptualizado la consejería como una aproximación a mitad de camino entre el acompañamiento y la psicoterapia; la consejería supone la intervención de una persona con cierto grado de adiestramiento especializado en alguna área específica como la tanatología, la educación, la religión, o cualquier otra, y su intervención tiene como objetivo el ayudar a sus pacientes, clientes, educandos, feligreses, etc., a resolver problemas concretos vinculados con su especialidad, y sólo dentro de los límites de ella, mediante una toma de decisiones informada. El consejero proporciona información específica sobre determinadas materias, facilitando la toma de decisiones de su cliente. En un sentido espiritual, Anandarajah y Hight, (2001) han señalado que el *cuidado espiritual especializado*, - o *consejería espiritual* - involucra la comprensión y el apoyo al cliente con creencias teológicas específicas. Ello implica informar al cliente acerca de aquellos aspectos espirituales vinculados a la problemática que le aflige. Un principio fundamental de la consejería es que, una vez informado, el cliente debe tomar sus propias decisiones de manera autónoma; lo cual implica que el consejero no debe decidir por él.

3. *Psicoterapia*. La psicoterapia puede ser definida como el tratamiento de las enfermedades [léase: *trastornos*] mentales por procedimientos basados en la comunicación verbal y emocional, así como en otros comportamientos simbólicos, y se diferencia de la ayuda informal que una persona puede prestar a otra en al menos, dos

aspectos: el primero, en que la controla un psicoterapeuta, formado y autorizado para ello, lo que supone una sanción cultural que le otorga la autoridad propia de los médicos; el segundo es que se apoya en teorías científicas que han estudiado el origen de los trastornos mentales y la forma de aliviar sus consecuencias (Encarta, 2001). Esta definición parece ser aplicable a las principales escuelas de psicoterapia (psicoanálisis, modelos de aprendizaje social y modelos fenomenológicos; Bernstein y Nietzel, [1982]); permite discernir que la psicoterapia es una actividad clínica especializada que requiere de una intensa formación teórico-práctica que compete a profesionales clínicos especializados en el campo de la salud mental y debidamente adiestrados en el tratamiento de alteraciones conductuales y emocionales. Por ello, no puede ser practicada por personas ajenas a esta formación.

4. *Sistemas psicoterapéuticos.* Existen instituciones (e.g. religiones) y dispositivos sociales (agrupaciones de auto-ayuda, e.g. los grupos de alcohólicos anónimos) cuyos miembros son incorporados a sistemas de creencias y patrones establecidos de conducta que tienden a constituirse como estilos de vida. Los sujetos se incorporan a toda una ideología a la cual “*se convierten*”, modificando su visión del mundo y sus conductas, con un impacto en su vida emocional. En general, parecería que este último aspecto, su vida emocional, depende de su acoplamiento a las normas del grupo. El grado de complejidad de estos grupos puede ser muy variado; pueden ir desde un grupo de Boy Scouts, de Guías, o de Alcohólicos Anónimos, hasta una religión organizada. Les llamamos *psicoterapéuticos*, porque por lo general buscan generar cierto grado de desarrollo personal en sus integrantes, no sin cursar ocasionalmente con escollos que es preciso considerar. Como es sabido, no se trata de sistemas infalibles.

Al respecto, Jung (1978) señaló que las religiones: *son sistemas psicoterapéuticos en el auténtico sentido de la palabra, y a una escala imponente* (p.336). Watts (1983) señalaba que: *Cuando nos internamos en estilos de vida como el Budismo y el Taoísmo, el Vedanta y el Yoga, no hallamos un material de carácter filosófico ni religioso en el sentido occidental. Lo que hallamos se aproxima más a la psicoterapia* (p. 17). Por otra parte, podemos ver que el cristianismo es un sistema psicoterapéutico en sí mismo, dado que para el creyente opera como un sistema donde puede encontrar alivio a las ansiedades, temores, pérdidas, y situaciones conflictivas de la vida (Mateo, 11:28-29). Como sistema, el cristianismo posee una serie de elementos interconectados (Del pecado al arrepentimiento, y de ahí al perdón de Dios, al amor hacia Dios y hacia el otro, a la protección y la providencia Divina, y el crecimiento espiritual; dado el Espíritu de Dios, los frutos son el *amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y dominio propio* [Gálatas, 5:22-23]; el proceso reinicia nuevamente con el pecado, etc.), operando con mecanismos de retroalimentación cuyo objetivo es la renovación del creyente, es decir, el crecimiento espiritual y la culminación de un re-nacimiento (Efesios, 4:22-24; 1Pedro, 1:3, 23). León (2000) precisa que a diferencia de la psicoterapia, *la iglesia es un centro de proclamación profética donde se exhorta a los seres humanos a esforzarse por alcanzar la verdadera humanidad que ya se ha manifestado en Jesucristo...el cristiano no debe “amoldarse” a este mundo sino tomar la forma de Jesucristo. Jesucristo es el primer ser humano nacido que alcanza la plena realización, que alcanza la plena humanidad. Es el ser humano conforme al designio del Creador, el Segundo Adán (Romanos, 5:12-21) (p.170).... La encarnación de Jesucristo significa su presencia como un contemporáneo viviente en cada vida que le recibe. Cuando el ser humano siente que Cristo vive en él, entonces decimos que está en Cristo* (p.171).

Así, los sistemas psicoterapéuticos constituyen un importante recurso que si bien no dependen necesariamente del saber psicológico o de psicólogos para su funcionamiento, pueden valerse de ellos al menos secundariamente, para la consecución de sus fines. Es válido afirmar que cualquier modelo psicoterapéutico en psicología es un sistema (Cf. Bernstein y Nietzel, (1982, p.312), en tanto opera mediante la interconexión de diversos elementos que permiten un funcionamiento coordinado. Con todo, lo que deseamos acentuar aquí es el carácter sistémico, complejo, altamente estructurado de la religión y otros sistemas psicoterapéuticos afines, por su pertinencia para la vida espiritual de las personas y su bienestar psicológico. Eso de lo que León habla sobre estas líneas alude no a la religión, sino a la espiritualidad; pero el conocimiento que el vierte sobre la tinta conforma el cuerpo de una religión, el cristianismo.

Ahora bien; un sistema psicoterapéutico puede degenerar en un *sistema iatrogénico*, cuando su práctica se aleja significativamente de sus objetivos iniciales, dirigiéndose hacia objetivos oscuros. En un amplio artículo que explora la esencia y campo de la espiritualidad en la psicoterapia, Boadella (1998) cita tres capas que pueden ser halladas en cualquier religión:

- a) La capa *exotérica*. En este nivel se encuentran las formas externas de la religión, las cuales con el tiempo a menudo pierden contacto con el mensaje original de su fundador, incrustándose en dogmas y fundamentalismos anti-humanistas. Ejemplos de ello son la inquisición católica, el fanatismo sionista o el fundamentalismo islámico.
- b) La capa *esotérica*. El mensaje original, el *misterio*, puede ser deformado dentro de un “esoterismo” que desarrolla prácticas exóticas asociadas con la formación de grupos cerrados con una tendencia a desarrollar cultos y sectas.
- c) Los *niveles esenciales*. Es el aspecto esencial de la religión; el corazón de su espiritualidad. Esta conectado con el amor y la compasión, y tiene un efecto unificador en la gente.

Las religiones pueden deformarse y alejarse de sus principios originales con consecuencias nefastas para sus seguidores; de acuerdo con Boadella (1998), la conciencia de esta deformación en las enseñanzas originales de la religión, ha sido una de las razones por las cuales el razonamiento científico ha rechazado y desconfiado de la herencia religiosa de la humanidad, a pesar de la alta congruencia y confluencia entre las ciencias humanistas y las reflexiones de las enseñanzas espirituales. Entre aquellos que notaron y se opusieron de alguna manera al lado deformante de la religión se encuentran Spinoza, Nietzsche, Marx, Freud, Reich, que en opinión de Boadella (1998) no fueron sin embargo, hostiles a los aspectos esenciales de la espiritualidad.

Existen aun otros *sistemas ideológicos* que congregan a sujetos unidos en objetivos comunes, y que quizá podrían ejemplificar el fracaso social de lo espiritual; grupos como el Ku-Kux-Klan, el movimiento nazi, agrupaciones satánicas, y organizaciones similares, influyen sobre la visión que sobre la vida y el mundo tienen sus integrantes. Tanto estos sistemas, como los que aquí hemos llamado *iatrogénicos* y *psicoterapéuticos* deben ser analizados en el quehacer psicológico; es responsabilidad de la psicología contemporánea la evaluación empírica y clínica de dichas organizaciones con miras a determinar sus efectos sobre la vida emocional de las personas. Los sistemas sociales pueden ser importantes recursos terapéuticos en el trabajo clínico si se conocen sus alcances y limitaciones.

Ninguna profesión puede apropiarse para sí el campo de lo espiritual; ni siquiera los representantes de lo sacro, y esto es así, porque como hemos dicho, *en el centro de la mesa está el paciente*, y finalmente, es él quien demanda un momento de intimidad espiritual a quien cree que puede dárselo sin importar su profesión. Lo cierto es que cada uno, médico, enfermera, psicólogo y psiquiatra, deben estar preparados para saber responder a ese llamado, en la medida de su formación.

Parece claro que en un centro hospitalario es la enfermera quien debería tener la responsabilidad de atender tanto la evaluación, mediante la historia espiritual, como la coordinación de la satisfacción de las necesidades espirituales del paciente. La historia espiritual permitiría establecer un punto de contacto espiritual entre la enfermera y el paciente que se prolongaría hasta el alta de éste del hospital. La intervención activa de la enfermera en el mundo espiritual del paciente nos parece sumamente importante, porque ella parece ser quien puede compartir con él los momentos de dolor, tristeza y desasosiego, las 24 horas del día. Por su naturaleza, la enfermera *cuida*, y su cuidado debe ser, antes que médico, *espiritual*. La enfermera debe ser el punto de contacto emocional del paciente con el mundo hospitalario. En México, específicamente en el Hospital General de la Ciudad de México, se ha abierto la *Clínica de Apoyo Tanatológico* al mando de una enfermera.

Ahora bien; de las encuestas realizadas con enfermeras se desprende que estas no siempre cuentan con el tiempo necesario para atender otros aspectos del paciente que no sean los vinculados con su salud física. Por ello, y por la gravedad de algunos casos, es importante contar con psicólogos y tanatólogos de planta que atiendan las demandas de atención emocional y espiritual de los pacientes, tanto a nivel de acompañamiento como de consejería, o psicoterapia, según se requiera. Cada caso debe ser valorado; cada sujeto posee una estructura de personalidad distinta, y algunos son más vulnerables que otros; algunos pueden requerir un apoyo más especializado que otros, e incluso una atención interdisciplinaria. La enfermera puede ser capacitada para identificar casos críticos que serían canalizados a psicología o psiquiatría.

El médico debe hacerse conciente de las necesidades espirituales detectadas por la enfermera y contribuir a su satisfacción si le es posible. Debe ser sensible a estas necesidades, y no intervenir si no es llamado. Muchos pacientes podrían desear interactuar con su médico, y saber que comprende sus necesidades espirituales. Lo que parece ser que limita al médico en el abordaje espiritual de los pacientes es el tiempo y su formación profesional. Contando con ambos elementos, su intervención puede ser muy valiosa, pero es definitivo recordar que no basta con tener y manejar información conveniente; es preciso tener la *formación* adecuada; *No basta con parecer una dama; es preciso serlo*. La influencia profesional del médico, ligada a lo espiritual, es un importante recurso que este no debe perder de vista.

Por otro lado, parece incuestionable la importancia del sistema psicoterapéutico en el que el paciente se encuentre imbuido. En él, es el sacerdote, pastor, rabino, hermanos de congregación, etc., quienes constituyen el nexo con el sistema que soporta su vida espiritual, y a ellos se debe acudir cuando sea necesario y posible. Tendremos ocasión de ver más adelante que, cuando no existe quien de este apoyo, será la enfermera, el psicólogo, el médico, el tanatólogo, quien brinde el apoyo espiritual necesario; sin embargo, para ello será definitivo contar con un conocimiento claro sobre las normas y creencias de tal sistema psicoterapéutico. En todo caso, lo ideal es que quien apoye al paciente posea el mismo sistema de referencia.

En cuanto al psicólogo y el psiquiatra, su campo está definido por la consejería y la psicoterapia. Distintos autores han sugerido que la espiritualidad es inherente a la psicoterapia, y se ha argumentado que toda psicoterapia supone aspectos espirituales (Bergin Payne y Richards, 1996; Browning, 1987; Tjeltveit, 1986, 1996, citados por Helminiak, 2001). Su problema parece ser el cómo llevarlas a cabo al vincularse con lo espiritual sin brincar de lleno a la teología, o chocar con sus valores, lo cual continuaremos analizando más adelante.

1.6.2.5. Psicoterapia y Espiritualidad Cristiana: ¿Unión posible?

Sobre la integración entre espiritualidad cristiana y psicología, hay dos posturas generales básicas definidas según el origen del esfuerzo que cuestiona o intenta la integración: La postura psicológica, cuyo intento ha sido denominado *integración clínica*, que hemos analizado arriba, y la postura cristiana que concretiza sus esfuerzos en la *psicología pastoral* (León, 2000; Crabb, 2001). Ambas posturas parecen partir de una preocupación similar: preservar el cuerpo teórico de saber que constituye sus objetivos; evitar a toda costa el transgredir sus fundamentos.

Se han descrito arriba los cuestionamientos básicos que ocupan la atención de enfermeras, médicos, psicólogos y psiquiatras con respecto a la espiritualidad en su relación con la salud, y se ha hecho notar que en psicología hay aun el suficiente resquemor como para vacilar de manera importante con respecto a cómo trabajar lo espiritual con los clientes en psicoterapia. Pues bien; del otro lado de la moneda, es decir, en el campo del cristianismo, pastores, líderes espirituales, sacerdotes, ministros, etc, se debaten en una discusión que circunda la pertinencia o no de que el cristianismo se apoye en la psicología secular (Cf. Watts, 2000), o que incluso la psicología cristiana, producto en mayor o menor medida de esta unión (Cf. León, 2000; Crabb, 2001), sea consistente con los fundamentos teológicos del cristianismo, según pueden ser analizados en la Biblia (Cf. Passantino y Passantino, 2004). La pregunta es: Si el cristianismo es un sistema psicoterapéutico en sí mismo, ¿para qué necesita a la psicoterapia secular? O bien: ¿Son compatibles el cristianismo y la psicoterapia secular (Cf. 1Samuel, 16:7)?

En principio, León (2000), aporta una visión integradora de la psicología y el cristianismo. Plantea que el conocimiento del ser humano tiene dos fuentes: por un lado, *el conocimiento del ser humano está estrechamente ligado al conocimiento de Dios, y viceversa* (p.16), y ambos conocimientos nos vienen dados por revelación divina. El ser humano puede ser conocido *en tanto conocemos a Jesucristo, que es el arquetipo de ser humano, el nuevo Adán, el que nos restaura a la plena humanidad perdida por la caída del primer Adán* (p.19). Sin embargo, afirma que *el ser humano es demasiado complejo para ser estudiado sólo desde el punto de vista teológico. La revelación divina es suficiente, pero no exhaustiva. Por eso, el cristiano debe tener en cuenta toda la información que le ofrecen las ciencias humanas* (p.29). León destaca que *el conocimiento para el ser humano, para el cristiano, no es un fin en sí mismo, sino un medio para crecer y servir* (29). De acuerdo con esto, la psicología pastoral apunta a la *totalidad de la personalidad*, (Van der Berg, 1963, citado por León, 2000), y su propósito expreso sería *el remover las barreras mentales que impiden a los recursos espirituales de poder, potenciales en ese reino, el manifestarse a través de la personalidad en el mundo del espacio y el tiempo* (Bergsten, 1951, citado por León, 2000). En la psicología pastoral propuesta por León, el cristianismo y la psicología, planteada aquí desde una postura

psicodinámica, conviven bajo un mutuo respeto y colaboración, como dos reinos que se complementan.

Interpretando a León diríamos que son entonces dos conocimientos: el que atañe al ser *espiritual* del ser humano, y el que atañe al ser humano como *ser histórico*. Ambos conocimientos son revelados por el Espíritu; sin embargo, la psicología se centra en el ser histórico del Hombre, dotándolo del conocimiento necesario para continuar creciendo y desarrollándose, madurando espiritualmente.

Con todo, esta no es una visión única sobre el problema de la integración; Crabb (2001), ha sugerido que existen cuatro enfoques al respecto desde el punto de vista del mundo cristiano:

1. *Separados pero iguales*. Este enfoque partería del supuesto de que la Biblia no tiene nada que aportar a los problemas emocionales del ser humano. Se considera que las dos disciplinas son separadas pero iguales, que cada una encara áreas problemáticas diferentes. En opinión de Crabb, esta postura es insostenible, dado que *aun la lectura mas casual de la Biblia revela muy pronto que sí tiene mucho para decir acerca de este tipo de problemas* (p. 29).
2. *Ensalada mixta*. Supone que el combinar las ideas y los recursos de la Biblia con los conocimientos de la psicología daría por resultado una psicoterapia cristiana completa y efectiva. El problema crítico de este modelo, según Crabb, *es el de restar énfasis a la necesidad de una investigación cuidadosa de cada concepto secular a la luz de los postulados cristianos. La psicología surge de un conjunto de presuposiciones que son violentamente opuestas a la Biblia, por lo cual, una posición que no investigue diligentemente los conceptos seculares abre las puertas a una síntesis de ideas contradictorias* (p. 31). En esta misma tónica, Passantino y Passantino, (2004) han concluido que la psicoterapia secular (incluyendo tanto las posturas psicodinámicas [Freud, Jung], como conductuales [Watson, Skinner], y humanistas [Maslow, Rogers, Berne]), y el propio cristianismo son incompatibles por su visión del mundo o sus supuestos teóricos. Los autores consideran que los intentos de integración entre la psicoterapia secular y el cristianismo han hecho confusa la evaluación de la psicología cristiana, en parte por el uso de términos pertenecientes a la psicología secular (autoestima, autoactualización, etc) que no son adecuadamente definidos en un contexto bíblico. De acuerdo con Crabb (2001), la más alta prioridad en el intento de una integración responsable es el trazar una estrategia que pueda evaluar la psicología secular a la luz de las Escrituras. La integración podría surgir de *determinar qué conceptos psicológicos surgen naturalmente de los postulados básicos del cristianismo* (p.33). El modelo de la ensalada mixta podría resultar en una teoría que sutilmente vaya alejándose del cristianismo (cristocéntrico), hacia un puro humanismo (antropocéntrico).
3. *Nadamasquismo*. Según Crabb (2001), los *nadamasquistas*, manejan hábilmente el problema de la integración al dejar de lado completamente la psicología. Su principio básico es *“nada más que la gracia, nada más que Cristo, nada más que la fe, nada más que la Palabra”*, y sostienen que mientras se mantengan cuidadosamente dentro de los principios bíblicos generales, es válido recurrir a disciplinas seculares. Comprenden los desórdenes psicológicos como un conjunto de problemas causados directamente por una vida pecaminosa o no bíblica, por lo que el consejero no necesita sino conocer las Escrituras para tratar con eficacia todo problema cuya causa

no sea orgánica, mediante la detección del problema y la prescripción de conductas correctoras. Crabb considera que el nadamasquismo se equivoca al desacreditar todo conocimiento de fuentes seculares como impuro e innecesario, y al tender a reducir la compleja interacción entre dos personas a un modelo simplista de “identificar-confrontar-cambiar”.

4. *Despojar a los egipcios*. Crabb (2001), propone este enfoque como una posición entre la ensalada mixta y el nadamasquismo. Sugiere que la tarea no es *mirar las Escrituras a través de los lentes de la psicología*, sino *mirar la psicología a través de los lentes de las Escrituras* (p. 46). Afirma que para lograr una *integración verdaderamente evangélica del cristianismo y la psicología* tiene que cumplir los siguientes requisitos: 1. La psicología debe estar bajo la autoridad de las escrituras, lo cual significa que en caso de un conflicto conceptual, las Escrituras mantendrán su carácter de verdad sobre la psicología, que será considerada falsa, a pesar de la existencia de la evidencia empírica que le apoye. 2. Debe insistir en que la Biblia es la revelación de Dios en forma inspirada, aseverativa, infalible, e inequívoca. 3. Las Escrituras deben tener control funcional sobre su pensamiento, 4. Para lograr tal control funcional de las escrituras sobre cualquier enfoque de la psicología, los integracionistas deben tener un verdadero interés en el contenido de las Escrituras.

Siguiendo esta tesitura, para Passantino y Passantino (2004), la psicoterapia y la consejería cristianas deben estar basadas en una perspectiva bíblica de la naturaleza humana; tres temas son especialmente relevantes: *la unidad de la personalidad; la creación humana como imagen de Dios; y la realidad del pecado*. Passantino y Passantino destacan que una integración entre la psicología secular y el cristianismo no puede incluir ningún compromiso de la visión bíblica, la teología o las doctrinas sobre la humanidad, el pecado o la redención. Una integración responsable (que no significa *fusión*), debe excluir todo compromiso, omisión o contradicción con la teología bíblica.

Así las cosas, vale hacer notar que la estructuración de una *psicología cristiana* emanada de las Escrituras, es un esfuerzo que podría desembocar en tantas psicologías cristianas como denominaciones religiosas cristianas existan, tal y como ha ocurrido con la formación de los distintos enfoques citados por Crabb (2001), si los psicólogos que las estructuren sólo apelan a la Biblia, y no a la evidencia empírica que soporta a la psicología secular, o si comprometen los hallazgos de la ciencia a favor de los dogmas. El riesgo es que la efectividad de una psicología cristiana se vea seriamente comprometida por prejuicios epistemológicos.

Por otro lado, salta a la vista que a la psicología secular sólo le queda un camino: reconocer la existencia del dogma como un elemento importante, en sí mismo incuestionable, del sistema, y tomar su posición frente a él y la visión del mundo que favorece, asumiéndolos como parte del contexto cultural del cliente. Dada la incuestionabilidad del dogma, es la psicología quién deberá adecuar su marco teórico a fin de hacer coherente su praxis clínica dentro de un contexto donde lo espiritual toma un carácter primario. Este esfuerzo no debe comprometer los fundamentos metodológicos ni técnicos de la psicología; la psicología no es un artículo de fe; es una ciencia y como tal es celosa de sus fundamentos y procedimientos, a la sazón, producto de la investigación científica. Lo cierto parece ser que cristianismo y psicología mantienen diferencias en sus respectivas visiones del ser humano que es importante adecuar.

Tal necesidad se hace evidente al considerar los valores que definen las alternativas teístas y clínico-humanistas según Bergin (1980,p.100) que reproducimos en el cuadro 4.

Cuadro 4
Valores Teístas vs. Valores Clínico-Humanistas

Teísta	Clínico-Humanista
<p>Dios es supremo. Humildad, aceptación de la autoridad (divina), y obediencia (a la autoridad de Dios) son virtudes.</p> <p>La identidad personal es eterna y derivada de la divina. La relación con Dios define el auto-desarrollo.</p> <p>Auto-control en términos de valores absolutos. Moral estricta. Ética universal.</p> <p>Son primarios el amor, el afecto, y la auto-trascendencia. Servicio y auto-sacrificio son centrales para el desarrollo personal.</p> <p>Compromiso matrimonial, la fidelidad y lealtad. Énfasis en la procreación y la vida familiar como factores integrativos.</p> <p>Responsabilidad personal por las propias acciones perjudiciales y los cambios en ellas. Aceptación de la culpa, el sufrimiento, y la restricción como llaves para el cambio. Restitución de los efectos dañinos.</p> <p>El perdonar a aquellos que nos causaron angustia y dolor (incluyendo a los padres) completa la restauración terapéutica del self.</p> <p>Conocimiento por la fe y el auto-esfuerzo. El sentido de la vida y el propósito derivan del insight espiritual. El conocimiento intelectual es inseparable del conocimiento emocional y espiritual. Ecología del conocimiento.</p>	<p>Los humanos son supremos. El self es prioritario. La autonomía y el rechazo de autoridades externas son virtudes.</p> <p>La identidad es efímera y mortal. Las relaciones con otros definen el auto-desarrollo.</p> <p>Auto-expresión en términos de valores relativos. Moral flexible. Ética situacional.</p> <p>Son primarias las necesidades personales y la auto-actualización. La auto-satisfacción es central para el desarrollo personal.</p> <p>Matrimonio abierto o no matrimonio. Énfasis en la auto-gratificación o el sexo por placer sin responsabilidades de largo plazo.</p> <p>Otros son responsables de nuestros problemas y cambios. Minimizar la culpa y aliviar el sufrimiento antes de experimentar su significado. Apología de los efectos dañinos.</p> <p>La aceptación y la expresión de sentimientos acusadores es suficiente.</p> <p>Conocimiento sólo por auto-esfuerzo. Significado y propósito derivan de la razón y el intelecto. El conocimiento intelectual por sí mismo.</p>

Fuente: Bergin, A.E. (1980), Psychotherapy and religious values, *Journal of Counseling and clinical psychology*, 48:(1) 95-105

Es posible que varios de estos supuestos clínico-humanistas sean modificados a partir de una progresiva comprensión de la vida espiritual de las personas. Siguiendo esta tónica, Bolletino (2001), después de destacar la necesidad de que la psicología deje de patologizar las experiencias y creencias espirituales y religiosas de sus clientes urgiéndola a contar con un concepto de espiritualidad sano y significativo, a fin de responder adecuadamente a las necesidades y demandas espirituales de las personas, se pregunta: ¿cómo puede ser concebida la espiritualidad para ser incluida en la práctica profesional?, y responde proponiendo lo siguiente: En principio, la espiritualidad debe obedecer al objetivo tanto de la psicoterapia como de la medicina, de considerar el desarrollo y la salud de la persona entendiéndola como un conjunto integrado. A fin de lograr este objetivo, propone los siguientes requisitos para un concepto de la espiritualidad:

1. La espiritualidad debe ser concebida como una dimensión del ser humano total, inseparable de las otras.
2. La espiritualidad debe ser considerada como compatible con el resto de las dimensiones del ser humano, y no como una dimensión en oposición a alguna de ellas. Un modelo de espiritualidad para psicoterapia no puede implicar la exclusión, devaluación, o rechazo del intelecto, las emociones o el cuerpo.

3. La espiritualidad debe reflejar una aproximación práctica hacia la vida que incluya la persona total.
4. Debe ser aplicable tanto a creencias y prácticas teístas como no teístas.
5. Debe ser aplicable a cualquiera de las principales escuelas psicoterapéuticas, o cualquier forma de psiquiatría o medicina mente-cuerpo.
6. La sintomatología de salud y enfermedad debe ser concebida como susceptible de ocurrir en cualquiera de las dimensiones.
7. El cambio y el desarrollo debe ser concebido como susceptible de ocurrir en cualquiera de las dimensiones.

Partiendo de una visión holística del ser humano, es importante ver cómo operan los sistemas psicoterapéuticos religiosos para comprender la articulación entre persona y sistema. Lampropoulos, (1990, citado en 2001), ha señalado que existen factores comunes capaces de producir un cambio psicoterapéutico entre los distintos modelos psicoterapéuticos. Siguiendo los factores comunes propuestos por Grencavage y Norcross (1990, citado por Lampropoulos 2001), Lampropoulos plantea que estos también pueden ser hallados en otras interacciones sociales entre las que se encuentra la relación entre ministro y creyente o entre el líder espiritual y su seguidor, en un contexto religioso (Cf. Cuadro 5).

Así, esta aproximación nos permite reconocer los elementos que facilitan el cambio en las personas inmersas en un sistema psicoterapéutico religioso desde la perspectiva de la psicoterapia, y articular estos hallazgos dentro de una teoría psicoterapéutica aplicable al contexto religioso, sin compromiso, ni para la religión o la vida espiritual de las personas, ni para los fundamentos de la psicología como ciencia.

La ciencia intenta develar la verdad, y esa es su *raison d'être*, y en eso es similar a la sabiduría; sus métodos son humanos, aunque, de acuerdo con la Palabra, su inspiración sea divina (1 Corintios, 1:5; 12:8). La ciencia nos da libertad (Juan, 8:22) y el dominio sobre la naturaleza (Génesis, 1:28); posee además un gran valor adaptativo (Proverbios, 2:10-11), y si el saber es bueno o no, es algo que se conocerá por sus frutos (Lucas, 6:43-45).

1.6.2.6. Investigación empírica sobre psicoterapia y espiritualidad

En principio, Worthington (1988) ha sugerido que clientes altamente religiosos preferirían terapeutas de valores religiosos similares a ellos, y que clientes moderadamente religiosos o no religiosos no buscarían esta distinción, como parecen confirmar Wikler (1989) y Keating y Fretz (1990). Los valores religiosos de consejeros pueden producir diferentes efectos en los clientes: Judíos, Mormones, Protestantes y Católicos altamente religiosos usualmente han preferido consejeros de su misma religión, en tanto sujetos no cristianos no han mostrado preferencias por consejeros cristianos o no. (Keating y Fretz, 1990); sin embargo, cuando prefieren algún tipo de consejero en especial, ellos prefieren consejeros cristianos (Keating y Fretz, 1990; Worthington y Gascoyne, 1985). Ahora bien, cuando un cliente conoce las preferencias religiosas del consejero, puede cambiar el grado de auto-revelación de su problemática; los clientes tienden a elegir tópicos más íntimos cuando saben que el consejero no posee un emblema religioso en particular, que cuando este sí lo posee (Wyatt y Jhonson, 1990; Richards y Davison, 1989). Sin embargo, si ambos, consejero y cliente, comparten las mismas creencias y valores y el terapeuta no se centra en la religión, los resultados pueden ser positivos. (Wyatt y Jhonson, 1990). Las preferencias religiosas del terapeuta, reveladas al cliente, pueden influir los resultados del

proceso terapéutico si éstas difieren sustancialmente de las creencias y valores del cliente (Keating y Fretz, 1990).

Cuadro 5
Factores Psicoterapéuticos Comunes en la Relación entre Ministro y Creyente.

Factor Común	Aspectos que inducen el cambio.
Necesidad o Problema Relación terapéutica	Cuestiones existenciales; miedo a la muerte. Relación especial donde el ministro es por definición elegido por Dios o sus representantes.
Empatía y Soporte Catarsis	Confesión y arrepentimiento facilitan la catarsis, el alivio, el perdón y el soporte de Dios, sin importar el tipo de pecado.
Expectativas positivas	No hay nada más poderoso que la promesa de que Dios estará con el creyente todo el tiempo, tanto en esta como en la otra vida.
Alianza terapéutica	Distintos juramentos sagrados y rituales forman una alianza entre Dios y sus seguidores para servir a otros con el objetivo de salvar a la humanidad.
Provisión de una explicación	Existen amplios trabajos escritos disponibles en todas las religiones para los seguidores. Estos usualmente cubren y guían todos los aspectos de la vida.
Confrontación y aprendizaje	Los miembros de una comunidad religiosa comparten actividades comunes (compañerismo y servicio) y siguen los escritos sagrados, participan en una variedad de rituales, y la instrucción moral es también muy común.
Dominio	Los creyentes finalmente alcanzan la paz y el dominio sobre su miedo a morir. La religión puede mejorar la calidad de vida, las relaciones sociales, mantiene la salud física y mental, y ofrece un sentido de paz interna.

Adaptado de Lampropoulos, G.K. (2001), Common processes of change in psychotherapy and seven other social interactions, *British Journal of Guidance & Counseling*, 29:(1), p. 24

Worthington (1986) hipotetizó la existencia de tres tipos de técnicas de consejería religiosa: 1. Un consejero religioso usa teorías y técnicas de consejería secular pero su objetivo es influir la visión religiosa de su cliente a fin de que sea más religioso o espiritual. 2. El consejero usa técnicas derivadas de la religión (e.g. oración, meditación y perdón) en la consejería. 3. El consejero usa una aproximación secular con un contenido explícitamente religioso (e.g. adaptaciones cristianas a la terapia cognitiva o psicoanalítica). Ball y Goodyear (1991), en una investigación con 174 miembros de la *Christian Association for Psychological Studies*, (CAPS) utilizando los criterios de Worthington, hallaron que la primera (*secular*), ocurrió en el 7% (n=27) de 454 intervenciones investigadas; la segunda (*religiosa*), en el 71% (n=251) de los casos, y la tercera (*integración*), en el 21% (n=74). Los mismos investigadores en un segundo estudio, una investigación cualitativa con 30 miembros de la CAPS, hallaron que las técnicas más usadas fueron la oración, la enseñanza de conceptos religiosos, las referencias a las escrituras, el perdón, tareas religiosas y el uso de recursos externos como un pastor u otro apoyo laico.

Parece ser que las técnicas cristianas no son usada frecuentemente, pero cuando lo son, son empleadas con clientes cristianos altamente comprometidos con su fe, que con no cristianos (Jones, Watson, y Wolfram, 1992; Worthington, Dupont, Berry, y Duncan, 1988). Cuando son usadas las técnicas cristianas, usualmente son menos poderosas para producir momentos críticos en la terapia de lo que lo son las técnicas seculares (Ball y

Goodyear, 1991). Algunas técnicas religiosas son usadas más frecuentemente que otras; son notables la oración, la promoción del perdón, la enseñanza de conceptos bíblicos (aunque no sean identificados como tales), y en menor grado la meditación cristiana (Ball y Goodyear, 1991; Jones, et al., 1992; Richards y Potts, 1995; Worthington, et al. 1988; citados por Worthington, Kuruso, Cullough y Sandage, 1996). Lapiere (1997) ha empleado historias y parábolas bíblicas en la terapia para abordar problemas espirituales con buenos resultados.

La oración, que parece ser la más forma más común de afrontamiento religioso para la mayoría de las personas religiosas, e incluso entre las no religiosas en medio del sufrimiento (Worthington, et al., 1996). La Torre (2004), siguiendo a Ulanov y Ulanov (1982, citado por La torre, 2004) ha señalado: *La oración puede ser una actividad conciente o puede fluir de las profundidades de la inconsciencia. Esa es la razón por la que es difícil definir la oración, porque viene de un lugar simbólico y a menudo empieza y termina sin palabras* (p.38). Sigue a Ameling (2000, citado por La Torre, 2004) al afirmar: *Es el simple acto de volver nuestra mente y nuestro corazón a lo sagrado* (p. 38).

Diferentes tipos de oración pueden tener diferentes efectos; la *oración meditativa* es devocional y usualmente utilizada como una forma de culto. La *oración peticional* es dirigida a aliviar un sufrimiento particular; el propio sufrimiento o el sufrimiento de otro (*oración de intercesión*). La *oración ritual* [o rezo] es repetitiva y puede tener tanto efectos calmantes, como efectos negativos, físicos o psicológicos (dependiendo de la persona y la situación). La *oración coloquial* es como una conversación con Dios, en la cual la persona puede buscar su guía o su perdón, o simplemente hablar con Dios acerca de experiencias positivas o negativas (Poloma y Pendleton, 1989). Schneider y Kastenbaum (1993, citado por La Torre, 2004), han señalado que la oración puede estar contraindicada en el proceso terapéutico si esta creencia no es una parte auténtica del estilo de vida del terapeuta. Por su parte, La Torre proporciona algunas guías para su práctica y uso en la terapia. (Cf. también Parker y Johns, 1997).

Rajagopal, Mackenzie, Bailey y Lavizzo-Mourey (2002) utilizaron la oración a través de la *Rueda de Oración*, una técnica de uso cotidiano focalizada en distintos aspectos espirituales como la voluntad de Dios, el perdón a sí mismo y los demás, el amor, etc., en una intervención basada espiritualmente para el tratamiento de la ansiedad subsindrómica y la depresión menor, característica de los Adultos Mayores. Los investigadores hallaron una significativa reducción de la ansiedad (De \bar{x} =24.63 a \bar{x} =19.88, p =.043); la depresión sólo mostró una tendencia a decrecer (De \bar{x} =22.93 a \bar{x} =19.29, p =.07); con todo, aquellos sujetos que continuaron utilizando la *Rueda de la Oración* al paso de 6 semanas tuvieron niveles de depresión significativamente más bajos que los que dejaron de hacerlo (\bar{x} =15.40, vs. \bar{x} =22.20, respectivamente; F =5.15, p <.05).

El perdón ha sido empleado frecuentemente por los consejeros (Jones, et. al., 1992), como parte de procesos terapéuticos de orientación cristiana en la terapia de las adicciones al alcohol, las drogas el sexo, y otros comportamientos (Castillo, Maqueo y Martínez, 1991), en la psicoterapia cristiana (Parker y Johns, 1997) e incluso en consejería secular por consejeros y clientes no religiosos tanto en terapias individuales, maritales y familiares (Worthington, et al., 1996). En una investigación sobre psicoterapia con 13 Adultas Mayores de una iglesia cristiana que buscaron perdonar a un ofensor se halló, que el grupo experimental reportó mayores índices de perdón y menores índices de depresión y rasgos de ansiedad que el grupo control (Hebl y Enright, 1993). Se ha destacado que conceder el perdón es indudablemente importante para fomentar mejores relaciones interpersonales y una salud mental positiva, e incluso cuando el sujeto está

molesto con alguien. No parece haber mucha evidencia empírica sobre los resultados clínicos del perdón (Worthington, et al., 1996).

Sobre la meditación, Carlson, Bacaseta y Simanton (1988), compararon la meditación devocional con la relajación progresiva y hallaron que sus resultados eran similares. La mayoría de los resultados que pueden ser logrados con la meditación pueden alcanzarse con entrenamiento en relajación, la cual es generalmente más fácil de lograr y además evade las asociaciones religiosas de la meditación (Worthington, et al., 1996).

Luto espiritual (*Spiritual mourning*). Esta experiencia espiritual, característica de la Iglesia Bautista Negra de los Estados Unidos de Norteamérica, no tiene nada que ver con las experiencias de dolor inherentes a la pérdida de un ser querido, y tampoco son formas de conducta penitente o para purgar faltas. El *luto espiritual* es un periodo de 7 días en el que los enlutados permanecen aislados orando, ayunando, y donde pueden experimentar sueños y visiones. En una investigación cualitativa Griffith y Mahy (1984), hallaron que los enlutados reportaban ocho beneficios terapéuticos después de haber vivido la experiencia: alivio del humor negativo, abandono de peleas y conflictos futuros, mejoramiento en la toma de decisiones, se intensificó la habilidad para comunicarse con Dios, apreciación más clara de sus orígenes raciales, recibimiento de un sentido de llamamiento, validación del obispo de estar preparado para ser un líder de la iglesia, y sanidad de enfermedades.

Ahora bien; Hawkins, et al., (1999), ha destacado siguiendo a McMinn (1991, citado por Hawkins, et al, 1999), que el papel del consejero cristiano no está definido por las técnicas utilizadas en la terapia, sino por el ambiente que se produce como resultado de los esfuerzos de colaboración entre terapeuta y cliente, realizados por el amor incondicional de Cristo. Cuando las creencias religiosas del cliente son mantenidas, y hay un lugar para seguir la verdad de Dios por encima de la felicidad personal, los síntomas pueden resolverse, y las creencias cambiar, más que ser reprimidas.

Por otro lado, con respecto a la terapia cognitivo-conductual se han realizado esfuerzos de integración con conceptos religiosos provenientes del cristianismo. Propst, Ostrom, Watkins, Dean y Mashburn (1992) han señalado que la terapia cognitivo-conductual (TCC) ha sido hallada como poco idónea para pacientes religiosos, en virtud del énfasis que suele imprimir a valores como la autonomía personal y la auto-eficacia como necesarios para la salud mental. Estos valores generalmente chocan con los valores culturales de algunos individuos religiosos que les dictan asumir una cierta dependencia de un ser divino. Hay evidencia de que esta discrepancia de valores puede ocasionar una baja utilización de los servicios de salud mental en sujetos altamente religiosos (Larson, et al, 1989, Larson, Pattison, Blazer, Omran, y Kaplan, 1986, citados por Propst, et al., 1992). Sin embargo, Propst, et al., (1992) han sugerido que la TCC puede ser empleada con estos grupos si valores como la auto-eficacia son adecuados dentro de un marco teórico religioso más consonante con su sistema de valores. Propst (1980, citado por Propst, et. al, 1992) ha encontrado que para pacientes religiosos, una TCC relacionada con un tratamiento de imaginación guiada religiosa puede proporcionar mejores resultados con respecto a un grupo en espera (Cf. Cole y Pargament, 1999). Así, Propst, et al. (1992), compararon la terapia cognitivo- conductual no religiosa (TCCNR), la terapia cognitivo- conductual religiosa (TCCR), y el tratamiento de consejería pastoral (TCP), contra un grupo en espera para el tratamiento de la depresión con clientes religiosos. Al final del tratamiento, la TCCR redujo la depresión más que la lista de espera ($t(55)=3.81$, $p<.001$), en tanto la TCCNR ($t(55)=2.64$, $p<.02$) y la TCP ($t(37)=2.81$, $p.02$), no.

Hawkins, Tan y Turk (1999) En un grupo de pacientes cristianos adultos clínicamente deprimidos compararon la efectividad de la TCCR (cristiana), contra una TCCNR (tradicional). Los investigadores hallaron que el cambio general en depresión correlacionó significativamente con el cambio general en el grado de espiritualidad una vez realizado el tratamiento ($r[5, 22] = -.69, p < .0005$). Con respecto al efecto diferencial de la TCCR y la TCCNR en la depresión los resultados no fueron concluyentes; hubo una tendencia hacia el establecimiento de diferencias significativas en la reducción de depresión entre ambos tratamientos, $F(3, 23) = 3.43$, pero a un nivel de significancia de $p = .077$. Con todo, si existió una reducción global del grado de depresión.

Por otro lado, Richards, Owen y Stein (1993) aplicaron el tratamiento de Propst (1980) con un contenido mormón, en mormones perfeccionistas, encontrando que los clientes redujeron su perfeccionismo y su depresión e incrementaron su auto-estima y su sentido de bienestar existencial (Citado por Worthington, et al., 1996).

Por otro lado, el modelo de la terapia racional-emotiva (TRE) ha resultado ser efectivo. Jhonson y Ridley (1992, citado por Worthington, et al., 1996), compararon la TRE contra una versión cristiana de la TRE (TREC) con 10 pacientes cristianos con depresión en un diseño pre-post; los pacientes fueron evaluados en depresión, pensamientos negativos automáticos e ideas irracionales. Ambos grupos mejoraron en cuanto a depresión y pensamientos automáticos, pero sólo la TREC redujo las ideas irracionales. La TREC y la TRE no difirieron en la cantidad de cambio que produjeron. Esta investigación fue replicada por Jhonson, DeVries, Ridley Pettrini y Peterson, (1994), y por Pecheur y Edwards, (1984; citados por Worthington, et al., 1996).

1.7. Propuesta de un modelo de intervención psicológico-espiritual.

1.7.1. Terapia Racional Emotivo Conductual Cristianamente Orientada (TRECCO).

De acuerdo con los fundamentos de la Terapia Racional Emotivo Conductual (TREC), esta herramienta terapéutica *minimiza el uso de técnicas místicas, religiosas y transpersonales, porque interfieren con [el desarrollo de] actitudes científicas, abiertas y flexibles, un aspecto característico de la salud mental* (Lega, Caballo y Ellis, 1997, p.13). Desde esta perspectiva, las creencias religiosas son pensamientos irracionales, producto de trastornos emocionales, o un funcionamiento mental y emocional alterado (Ellis, 1980, citado por Zinnbauer y Pargament 2000). ¿Cómo puede lograrse entonces una unión productiva entre la TREC y el cristianismo?

Es muy posible que este rechazo de la vida religiosa de las personas en el campo de la psicoterapia obedezca en buena medida a una confusión fundamental entre los conceptos de *religiosidad* y *espiritualidad*, y a que probablemente durante muchos años las personas se enfocaron básicamente al desarrollo de una vida religiosa, pero no espiritual. Cuando partimos de la espiritualidad como meta terapéutica, abordamos a un conjunto de objetivos que guardan una gran similitud con los objetivos de la TREC. En otras palabras; eso que Ellis y sus colaboradores llaman *exigencias absolutistas*,... los “debo” y “tengo que” *dogmáticos sobre uno mismo, los otros o la vida en general* que en conjunto conceptualizan la *evaluación irracional* disfuncional que para Ellis constituye el elemento principal del trastorno psicológico (Lega, et al. 1997, p. 27), tiene importantes analogías con el comportamiento que sigue al ejercicio de una religiosidad carente de toda vida espiritual.

Dentro de este contexto; en el trabajo con sujetos creyentes, ¿Hacia donde apuntaría la TREC cristianamente orientada? Desde una postura psicodinámica, León (2000) ha sugerido que la psicología puede centrar sus esfuerzos en conseguir que los sujetos logren superar los obstáculos que los separan del desarrollo de una vida espiritual sólida. De lo visto hasta aquí puede añadirse que el objetivo final de la TREC cristianamente orientada puede ser la eliminación o reestructuración de creencias disfuncionales que desde la religiosidad impiden el acceso a la espiritualidad estado, y al desarrollo de una espiritualidad rasgo verdaderamente funcional en términos adaptativos.

El cristianismo puede ser visto con toda pertinencia como una filosofía de vida, y como han señalado Lega, Caballo y Ellis (1997, p. XI), uno de los principales objetivos de la TREC es *conseguir un profundo cambio filosófico en los individuos que afecte a sus emociones y conductas tanto presentes como futuras...La TREC se esfuerza en que los individuos adquieran filosofías que resalten el interés por uno mismo, la auto dirección de su propio comportamiento, la inclinación por lo social, la tolerancia hacia uno mismo y hacia los demás, la aceptación de la incertidumbre, la flexibilidad, el pensamiento científico, el asumir riesgos y un compromiso con estos intereses vitales.* El cristianismo es consonante con estos objetivos. Bien entendido es profundamente espiritual e implica el establecimiento de toda una visión de la vida y la realidad, donde el amor hacia Dios como un supremo valor, y el amor al prójimo, como así mismo, emergen como compromisos esenciales que nutren la vida espiritual de las personas, conciliándolas con las vicisitudes de la existencia (Cf. Mateo, 22:36-40: ³⁶*Maestro, ¿cuál es el gran mandamiento en la ley?* ³⁷*Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente.* ³⁸*Este es el primero y grande mandamiento.* ³⁹*Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo.* ⁴⁰*De estos dos mandamientos depende toda la ley y los profetas.*). La vida espiritual cristiana es flexible; no puede ser rígida ni coartar la libertad de elección de las personas. Cada cristiano debe comprometerse con la suprema voluntad de Dios, pero este compromiso no puede ser forzado, dogmático o sólo aparente; debe ser un acto de convencimiento propio, de entrega franca, de asunción existencial personal. El acatamiento irreflexivo de lo divino está más del lado de una religiosidad castrante y fanática, que de una entrega verdaderamente espiritual (Cf. 1Juan, 3:18-20: ¹⁸*Hijitos míos, no amemos de palabra ni de lengua, sino de hecho y en verdad.* ¹⁹*Y en esto conocemos que somos de la verdad, y aseguraremos nuestros corazones delante de Él;* ²⁰*pues si nuestro corazón nos reprende, mayor que nuestro corazón es Dios, y él sabe todas las cosas.*).

Así, es posible sostener que uno de los objetivos fundamentales del cristianismo es el desarrollo de la vida espiritual del creyente, y el alejamiento de un ejercicio utilitario y supersticioso de la religión. Como filosofía, el cristianismo comparte con la TREC el principio de que *la tendencia a formular [una] filosofía en forma flexible o rígida constituye el marco de referencia principal para determinar la adaptación o perturbación emocional del individuo* (Lega et.al. 1997, p.11).

Existen varios puntos en común entre la TREC y la TRECCO. En principio, la TRECCO es eminentemente cristo céntrica; gira en torno a la doctrina contenida en la Biblia (Antiguo y Nuevo Testamentos). Sin embargo, es también humanista, en la medida en que reconoce que en las escrituras son dos los personajes clave: En primera instancia Dios, y en segunda instancia el Hombre mismo, y que este último ha sido llamado a crecer y superar su condición natural hasta alcanzar una condición trascendente, espiritual. En ello, Dios centra sus esfuerzos en el Hombre, y el Hombre centra sus anhelos en Dios. El Hombre

es el objeto de Dios, como Dios es el objeto del Hombre. No es posible ver el cristianismo sin este binomio dinámico.

La TRECCO busca desarrollar un cambio filosófico basado en la adopción de principios cristianos y el desarrollo de una visión integradoramente espiritual de la vida. No es una filosofía eminentemente especulativa sino práctica, que busca llevar al sujeto a vivir experiencias espirituales que le permitan vivenciar la realidad de lo divino en su propia vida. La TRECCO parte de la suposición de que lo divino es una realidad sólo accesible a través de la experiencia individual, y que es justamente desde ahí desde donde el sujeto puede desarrollar una vida espiritual sólida.

A través del desarrollo de una filosofía flexible y clara sobre la vida cristiana, soportada por el establecimiento de un compromiso de crecimiento personal en el creyente, se busca una confrontación activa y cotidiana del sujeto con dicha filosofía con el objetivo de alcanzar una renovación integral que implique el cuerpo, la mente y el espíritu. Evidentemente, es necesario dar pie a una evaluación de sí mismo, cuya característica primordial debe ser la tolerancia y la auto-aceptación como punto de partida para el crecimiento personal, y no la rigidez de juicio, el auto-rechazo y la auto-condenación. La evaluación de sí mismo busca evaluar la correspondencia de los pensamientos, sentimientos y conductas del sujeto con respecto a las condiciones necesarias establecidas en la Biblia para una buena vida espiritual (v.gr. el amor al prójimo), identificando aquellos pensamientos, sentimientos o conductas negativos, funcionales o no, reconociéndolos, y entendiendo su razón de ser, su origen, y su función actual. Toda emoción es sana en tanto es reconocida e integrada en una pauta de desarrollo psicológico-espiritual.

En este reconocimiento son fundamentales las ideas disfuncionales asociadas a la religiosidad, las cuales actúan obstaculizando el desarrollo de la vida espiritual. Entre ellas reciben atención los “*tengo que*” y los “*debo*” inflexibles y dogmáticos, destacados por Ellis (Lega, et al., 1997), las cogniciones evaluativas que a manera de ideas culpógenas, (“*Yo soy el culpable de todo lo que pasa*”) condenan al sujeto. Evidentemente, se señalan y combaten las tres conclusiones derivadas del pensamiento absolutista y rígido de los “*tengo que /debo*”: el *tremendismo* (tendencia a resaltar en exceso lo negativo); la *baja tolerancia a la frustración* (tendencia exagerar lo insoportable de una situación, y la *condenación* (tendencia a calificar como mala la esencia humana y la valía de uno mismo; Cf. Lega, et al., 197, p. 28-29).

En la medida de lo posible, la TRECCO utiliza la confrontación en vivo con personajes y situaciones como un método de conciliación con el otro y con la vida. El sujeto debe ir a la situación conflictiva y confrontarse con ella utilizando términos discursivos distintos; no decir lo que siempre ha dicho, sino lo que siempre ha callado, y buscar una conciliación directa, aceptando sus errores y los del otro, su responsabilidad, y la del otro, hasta inscribir la situación en un nuevo y renovado discurso asertivo.

La TRECCO opera en un clima de aceptación incondicional donde se destaca la necesidad de asumir la propia responsabilidad sobre los propios pensamientos, sentimientos y conductas, haciendo hincapié en que estos deben ir cambiando poco a poco, conforme cada quién va madurando; que nadie cambia de un día para otro, y que existen dentro de cada uno, pensamientos, sentimientos y conductas que a veces son muy resistentes al cambio, y que Dios lo sabe. Que para Dios es más importante nuestra voluntad de cambiar, que el cambio mismo, pero que incluso esta voluntad de cambiar es

vista por Dios como algo que también debe ser desarrollado en cada uno. Lo importante es que aceptemos la necesidad de cambiar, y que cada día hagamos algo en esa dirección, aunque solo sea el decirle a Dios que no estamos convencidos de ello. El cambio ocurre con avances, y a veces con retrocesos. Con éxitos, pero también con fracasos y recaídas. La TRECCO se enfoca al reconocimiento de esto, y al desarrollo de una actitud tolerante consigo mismo ante dichos fracasos y recaídas.

La TRECCO fomenta las recompensas intrínsecas vinculadas a la experiencia de lo espiritual, específicamente, *la experiencia de lo divino*. Esta experiencia debe ser el reforzador básico de la terapia. Otros reforzadores permanecen vinculados a la gratificación proveniente del ayudar a otros, servir a Dios en alguna actividad, etc. Se evita a toda costa el auto-castigo por su naturaleza culpógena, y porque es contrario a la doctrina cristiana. Es decir; uno de los pilares del cristianismo es el hecho de que el Señor Jesucristo murió en la cruz por el perdón de los pecados de la humanidad. Por ello, no es necesario que un creyente pague por sus propias faltas. Se precisa el arrepentimiento por esas faltas, pero no pagar por ellas precio alguno, lo cual sería la negación del sacrificio del Mesías.

Finalmente la TRECCO se vale de técnicas espirituales como la oración, el ayuno, el perdón, el servir a los demás, a fin de fomentar estados espirituales y gratificaciones intrínsecas; técnicas que por lo demás han sido sugeridas dentro del contexto de la psicoterapia cristiana (Cabezas, 1989). El cuadro 6 muestra las similitudes y variaciones entre la propuesta de Ellis y sus seguidores (Lega, et al. 1997, p. 9-10), y la propuesta aquí desarrollada para la TRECCO. La figura 7 muestra el Modelo de Intervención Psicológico Espiritual aquí propuesto, basado en el enfoque racional emotivo de Ellis (1973) y el modelo de ajuste a las pérdidas de Bar-Tur y Levy-Shift (1998, 2000).

1.7.2. Ideas disfuncionales de la vida espiritual cristiana.

Grau (1977), siguiendo a Maultsby, propone cinco criterios que deben ser satisfechos para determinar si una conducta religiosa es irracional o no. Es irracional si la persona se encuentra en conflicto en cualquier área básica de su experiencia humana; es decir, en lo cognitivo, conductual o emocional, con respecto a los siguientes puntos:

- a. Con la realidad verificable.
- b. Con el proceso de integración del self.
- c. Con sus metas.
- d. Con su serenidad interior.
- e. Con su medio ambiente.

Usualmente los conflictos pueden ser disparadores del desarrollo psicológico y espiritual, especialmente cuando estos conflictos ocurren entre una idea vieja y otra nueva que la cuestiona; de tal confrontación puede ocurrir una reestructuración cognitiva que lleve al desarrollo. Sin embargo, cuando una idea bloquea el desarrollo espiritual, asistimos a una conducta religiosa disfuncional o irracional (v.gr. la idea de tener que ser un cristiano perfecto, so pena de estar en riesgo de perder la salvación, puede llevar a una persona humanamente incapaz de satisfacer tal exigencia, a la desilusión y al abandono de su fe, o al desarrollo de actitudes rígidas disfuncionales). El cuadro 7 muestra algunas de estas ideas.

Cuadro 6

Similitudes y Diferencias entre la Terapia Racional Emotivo Conductual, TREC, de Ellis, y la Terapia Racional Emotivo Conductual Cristianamente Orientada, TRECCO

TREC	TRECCO
Aspectos cognitivos	
Procura conseguir un cambio filosófico profundo.	Busca un cambio filosófico profundo basado en las Escrituras.
Mantiene una posición humanista.	Es cristo céntrica y humanista, en la medida en que Cristo murió y resucitó para la salvación del Hombre, que es llamado a una vida espiritual plena, y a la conciliación consigo mismo, los demás y el mundo.
Se esfuerza en un cambio emocional y conductual profundo.	Su objetivo es renovar la mente del cristiano a fin de lograr un cambio espiritual, emocional y conductual profundo.
Elimina cualquier evaluación del “sí mismo”.	Fomenta la evaluación del “si mismo” con tolerancia y aceptación, como punto de partida para el crecimiento espiritual.
Fomenta el empleo del humor como antídoto ante las creencias irracionales.	Idem.
Plantea los “tengo que” como la base de las afirmaciones anti-empíricas y aboga por el uso de métodos “anti-tengo que” en vez de métodos anti-empíricos.	Combate los “tengo que”, impositivos, basándose en que la responsabilidad es <i>mi respuesta a algo que siento que me concierne</i> . Fomenta el actuar por convencimiento, no por imposición; el actuar como una consecuencia del encuentro personal con Dios, y no por religiosidad.
Fomenta un cuestionamiento activo, que el paciente internaliza, de sus filosofías perturbadas y se ayuda poco de otros métodos cognitivos.	Fomenta un cuestionamiento activo de pensamientos, sentimientos y conductas disfuncionales y desadaptativas, con miras a su modificación y superación.
Aspectos cognitivos	
Se centra más que las terapias cognitivo-conductuales en cambiar la baja tolerancia a la frustración.	Idem.
Se preocupa más por los síntomas secundarios e incluso terciarios.	Idem.
Se especializa en la corrección semántica (v.gr. corrección de palabras como “siempre”, “nunca”, “debería”, etc.).	Idem.
Es más selectiva en la elección de métodos terapéuticos que las terapias cognitivo-conductuales, y fomenta el uso de técnicas más potentes (en vivo más que en la imaginación).	Utiliza la confrontación en vivo con personajes o situaciones conflictivas.

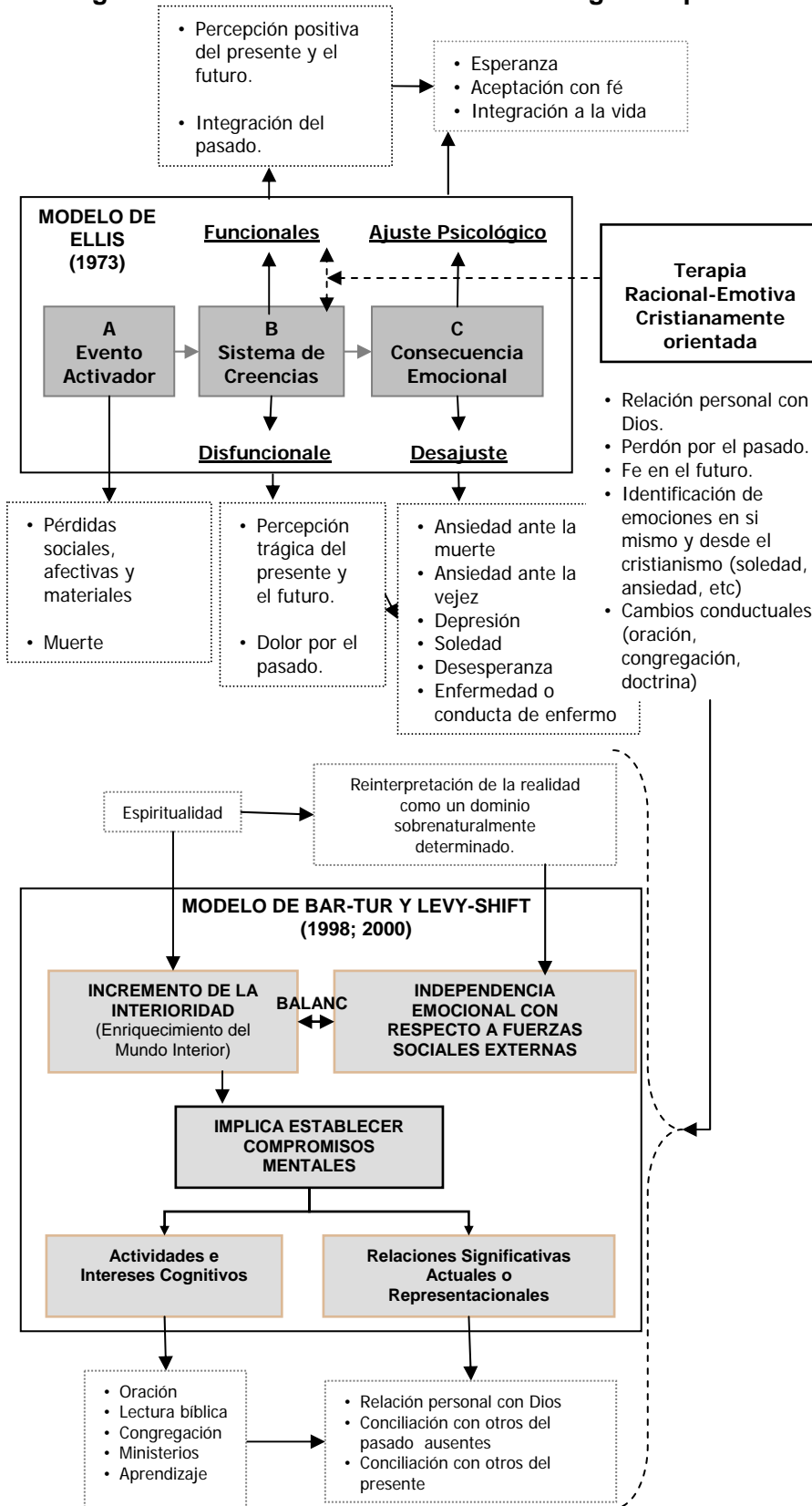
Cuadro 6 (continuación)

Similitudes y Diferencias entre la Terapia Racional Emotivo Conductual, TREC, de Ellis, y la Terapia Racional Emotivo Conductual Cristianamente Orientada, TRECCO

TREC	TRECCO
Aspectos emocionales	
Define las emociones "sanas" en función de los objetivos y valores de los pacientes, discriminando entre emociones negativas apropiadas e inapropiadas.	Toda emoción es sana en tanto es reconocida e integrada en una pauta de desarrollo psicológico-espiritual. Discrimina entre emociones negativas apropiadas (la tristeza que lleva al arrepentimiento), e inapropiadas (la tristeza, depresión, que lleva a la muerte).
Emplea muchos procedimientos selectivos que provocan emociones.	Idem.
Ofrece un apoyo incondicional al paciente y fomenta una buena relación con él, pero sin llegar al extremo de "sentir amor".	Apoya incondicionalmente al paciente en un clima de aceptación, sin restarle la responsabilidad del cambio.
Emplea una forma enérgica para cuestionar las conductas y filosofías auto-derrotistas.	Idem. Contrasta entre la visión de Dios, y la visión del paciente, sobre si mismo.
Aspectos conductuales	
No favorece el empleo del refuerzo social en terapia, fomentado las recompensas intrínsecas.	Puede valerse del refuerzo social, pero fomenta preferencialmente las recompensas intrínsecas.
Favorece intervenciones enérgicas inmediatas como el auto-castigo o el refuerzo negativo.	Evita a toda costa el auto-castigo a cambio de la tolerancia con responsabilidad, y acepta el refuerzo negativo.
Favorece la utilización de la desensibilización en vivo dentro de las tareas para casa.	Idem.
Favorece el empleo de la inundación, de la implosión y, en general, de los métodos de exposición en vivo.	Favorece el empleo de técnicas espirituales como la oración, el ayuno, el perdón, el servir a los demás, etc.
El entrenamiento en habilidades sociales se acompaña de un cambio básico en las creencias irracionales de los pacientes.	Idem.

Adaptado de Lega, L.I., Caballo, V.E. y Ellis, A. (1997), *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo conductual*, Siglo, XXI, Madrid, p. 9-10.

Figura 7. Modelo de Intervención Psicológico Espiritual



FUENTE: Adaptado de Bernstein y Nietzel (1982), *Introducción a la Psicología Clínica*, McGraw-Hill, México, y Bar-Tur, L. y Levy-Shift, R., (1998, 2000), *Coping with losses and past-trauma in old age: the separation=individual perspective*, *J. of Personal & Interpersonal Loss*, 5: Issue 2/3, p.263, 19p.

Cuadro 7

Algunas Ideas que median el Desarrollo Espiritual Cristiano

Ideas Disfuncionales	Ideas Funcionales
Con respecto a Dios	
1. Dios aborrece a los tibios; yo no he dejado de pecar del todo, por eso es que Dios no me quiere.	1. Estoy madurando como cristiano; a veces peco, pero a veces no, y Dios sabe que trabajo en ello.
2. Dios me dio una oportunidad y fallé, por eso nunca entraré en su reino.	2. Dios me dará tantas oportunidades como sean necesarias para que yo crezca y cambie, y un día esté en su reino
3. Digan lo que digan, Dios no perdona a la gente como yo.	3. El perdón de Dios es infinito, y Cristo vino al mundo para salvar a gente como yo.
4. Dios castiga duramente a los pecadores.	4. Dios nos corrige con amor; no con castigos.
5. He pecado deliberadamente, Dios nunca me perdonará.	5. A veces peco deliberadamente, pero Dios siempre está dispuesto a perdonarme, si yo me responsabilizo de eso.
6. Dios perdona, pero sólo hasta cierto punto.	6. Dios perdona siempre.
7. Lo que yo quiero y lo que quiere Dios, son cosas tan distintas, que se que aunque yo lo desee, Él no me perdonará.	7. Hay cosas que deseo que no son agradables a Dios, pero se que Él me ayudará a superarlas si estoy dispuesto a cambiarlas.
8. A veces pienso que Dios ya no se acercará a mí, y me dejará morir.	8. La fidelidad de Dios es inmensa. Él nunca se separará de mí, aunque yo lo quisiera.
9. Cometí demasiados errores con respecto a lo que Dios quiere, ya no hay tiempo para corregirlos.	9. No importa cuantos errores haya cometido, lo importante es que yo los reconozca y en mi corazón desee corregirlos.
10. Toda mi vida se está acabando; a Dios, yo ya no le importo.	10. Dios nunca me dejará, ni en este mundo ni en el venidero.
Con respecto al Otro	
11. No tolero ver cómo pecan mis hermanos de la congregación.	11. Ante los pecados de mis hermanos de la congregación, es mejor guardar silencio, y dejar que ellos arreglen eso con Dios.
12. No soporto a la gente pecadora.	12. Es mejor no juzgar a la gente por sus pecados.
13. Los pecadores deberían pagar por sus faltas.	13. Cristo ha pagado por los pecados de la gente; es importante tener misericordia de ellos.
14. Los hermanos de la congregación son hipócritas; mientras oramos lloran, mientras que en su vida pecan impunemente.	14. Los hermanos de la congregación, como yo, buscan ser mejores cada día, aunque a veces fallan.
15. Seguramente todos los que me conocen piensan que me veo ridículo acercándome a Dios.	15. Aunque los demás piensen mal de mí, lo importante es que Dios ve mi corazón.
16. Tengo que ser amado y aceptado por todos los cristianos.	16. La gente, cristiana o no, es libre de aceptarme o rechazarme. El amor es una experiencia que debe ser sincera.
17. Si me esfuerzo, podré pagarle a Dios por mis faltas.	17. No hay forma alguna de que yo pueda pagarle a Dios por mis faltas; Cristo ya pagó por mí.
18. A veces siento que en esta congregación no hay amor.	18. Se que en la congregación siempre habrá un hermano que quiera apoyarme.
19. Todo el mundo conoce mi miserable vida; no hay futuro para mí.	19. Nadie ha tenido una vida intachable; a pesar de mi pasado, Dios tiene un futuro para mí.
20. Los cristianos que pecan deberían ser castigados, rechazados o expulsados de la congregación.	20. Se debe ser tolerante con los hermanos que han pecado, aceptándolos, y exhortándolos a cambiar.

Cuadro 7 (Continuación)

Algunas Ideas que median el Desarrollo Espiritual Cristiano	
Ideas Disfuncionales	Ideas Funcionales
Con respecto a Uno mismo	
21. Siempre he sido un pecador; yo no valgo la pena.	21. Dios ama al pecador, aunque no acepte el pecado.
22. Nunca he sido bueno; soy inmerecedor del amor de Dios, y Dios lo sabe.	22. No soy ni bueno, ni malo; y el amor de Dios me transforma día con día.
23. Es doloroso, pero nunca podré ser amado por Dios, porque no soy capaz de cambiar.	23. A veces es difícil cambiar, pero el amor de Dios siempre estará conmigo ayudándome a lograrlo.
24. Yo no tengo nada que pueda serle útil a Dios para sus fines.	24. Dios tiene un proyecto para mi vida, independientemente de mis habilidades personales.
25. No tiene caso orar y pedirle perdón a Dios, si voy a volver a pecar; si todos los días pecho.	25. Aunque todos los días peque, es muy importante tener una relación cercana con Dios para poder cambiar.
26. Mi condición actual (divorciada, exconvicta, etc.), hace imposible que sea cristiana, porque vivo en pecado.	26. Independientemente de mi condición actual, para Dios yo soy más importante que mis pecados.
27. Tengo que ser un cristiano sin tacha, sin pecado, perfecto.	27. Quizá nunca sea perfecto; aún así, seguiré siendo cristiano.
28. Me desilusiona ver que nunca seré un cristiano perfecto.	28. El saber que nunca seré perfecto, me ayuda a ser humilde y a no juzgar a los demás.
29. No importa lo que haga, nunca seré un buen cristiano.	29. Ser un buen cristiano significa intentar amar a Dios y al prójimo cada día, y aprender de eso cotidianamente para crecer.
Con respecto a uno mismo	
30. Tengo que ser bueno, y eso no está abierto a discusión.	30. Querer ser bueno es importante, pero es mejor tratar de entender por qué a veces no lo logro.
31. Lo peor es que lo que hice en el pasado me condenará siempre porque es imperdonable.	31. Nada es imperdonable por Dios, cuando uno se arrepiente de corazón.
32. Cuando llego a pecar, siento que mi vida se va por el caño.	32. Cuando llego a pecar, me doy cuenta de que aún me falta aprender más, y eso hace de mi vida algo mejor.
33. Mi tristeza, mi angustia, es debida a que la vida es dura porque Dios así lo quiso. Yo no puedo hacer nada por cambiarla.	33. Mi tristeza y mi angustia son debidas a mis propias actitudes ante la vida; Dios siempre está ahí para ayudarme a cambiar las adversidades de mi existencia.
34. Prefiero evitar pensar en lo que no me gusta del cristianismo, que hablar de ello.	34. Es mejor hablar de aquello que no me gusta del cristianismo, que fingir lo que no siento.
35. Dios cambiará mi manera de ser; no es necesario que yo haga algo.	35. Dios me ayudará a cambiar, si yo me esfuerzo.

Estas ideas disfuncionales, seleccionadas con base en la experiencia espiritual de sujetos cristianos, conformaron para este trabajo la *Escala de Ideación Religiosa Disfuncional, EIRD*, (Rivera-Ledesma y Montero-López Lena, en preparación), con el objetivo de sustituir la Sub-escala de afrontamiento religioso negativo del Brief-RCOPE (Pargament, Koenig, y Pérez, 1998, 2000), en virtud de sus poco convenientes propiedades psicométricas (cf. sección 3.1.1. en este trabajo; Rivera-Ledesma y Montero, en prensa). La EIRD fue diseñada para explorar ideas religiosas disfuncionales dentro del contexto de la fe cristiana. Al efecto, la escala inicial quedó conformada por las 35 ideas citadas distribuidas en aproximadamente igual medida en tres áreas de ideación disfuncional: con relación a *Dios*, al *Otro* y a *Uno mismo*. La escala solicita al sujeto que indique “*en las últimas dos semanas, con qué frecuencia ha pensado las siguientes afirmaciones*”. El sujeto debe responder en una escala likert de cuatro opciones (“*Nunca o casi nunca*”,

“Algunas veces”, “La mayor parte del tiempo”, y “Todo el tiempo”). Los resultados de su investigación pueden ser consultados en este trabajo en la sección 3.2.2.2.2.

1.7.3. Herramientas para el cambio de la TRECCO.

Siguiendo a lo propuesto por Ellis en la TREC (Lega, et al., 1997, p. 48 y ss.), la TRECCO se vale de las siguientes herramientas terapéuticas adaptadas a un enfoque cristiano:

- a. *El Debate*. Se basa en el cuestionamiento de las ideas disfuncionales. Se confronta a los pacientes con sus creencias disfuncionales, examinándolas parte por parte, a fin de identificar sus inconsistencias. Se exploran las premisas con que el sujeto construye su pensamiento, a fin de identificar premisas disfuncionales y corregirlas.
- b. *Tareas en casa*. Se refiere al desarrollo de actividades en casa cuyo objetivo es reforzar lo aprendido durante las sesiones. Se acentúa el hecho de que la verdadera terapia es la que se lleva a cabo entre sesión y sesión, mientras se interactúa con el mundo. La vida es como un laboratorio donde podemos poner a prueba lo aprendido en las sesiones y observar lo que sentimos, los pensamientos que tales actos evocan en nosotros, cómo reaccionamos conductualmente, y las consecuencias de tales pruebas en los demás. Las tareas en casa pueden incluir: 1. Leer material bíblico (lectura seleccionadas, análisis desarrollados por escritores cristianos, etc.); 2. Realizar alguna actividad vinculada al tema visto durante la sesión (buscar a alguien y hacer algo por él, perdonarlo, hablar con esa persona sobre un tema conflictivo, etc.); 3. Desarrollar hábitos espirituales como orar, ayunar, ayudar, etc.).
- c. *Ejercicios emotivo-espirituales*. Incluye actividades de intimidad con Dios, tanto en la soledad de la vida del sujeto (oración personal), como en relación con el otro (oración por la causa del otro, en presencia de ese otro, que puede ser un desconocido o no), o en contextos más amplios (danzar durante el culto en la congregación, como un acto de confesión de su fe).

1.7.4. TRECCO: Aplicación grupal.

Ellis ha destacado (Yankura y Dryden, 2000) ventajas significativas de la terapia grupal sobre el formato individual (una confrontación de ideas disfuncionales más diversificada y fuerte, incremento significativo de sugerencias acerca de tareas y el compromiso de realizarlas, posibilidad de aplicar los principios de la terapia individual pero con mayor eficiencia, etc.). La TRECCO aquí propuesta contempla las siguientes características, siguiendo en general los parámetros sugeridos por Ellis para su propio modelo:

- a. *Tamaño de los grupos*. Los grupos incluyen máximo 10 personas a fin de facilitar la confrontación eficiente de ideas.
- b. *Grupos homogéneos*. En el caso de la TRECCO se propone la formación de grupos homogéneos en cuanto a la problemática personal (desajuste psicológico a la vejez, adicciones, etc.), lo cual permitirá enfocar con mayor especificidad las ideas disfuncionales.

- c. *Duración.* El tiempo de duración del grupo está limitado al programa preestablecido.
- d. *Criterios de exclusión.* Son descartados aquellos sujetos que presenten deterioro cognitivo significativo, y/o presencia de psicopatología grave ya diagnosticada (síntomatología psicótica, depresión grave, trastornos muy estructurados que requieren un abordaje previo individual, como el trastorno bipolar, trastorno de pánico, etc.).
- e. *Técnicas para el cambio.* De las técnicas grupales propuestas por Ellis, la TRECCO acentúa las siguientes:
 1. Confrontación activa. Se adiestra a los participantes en el manejo de los ABCs de la TREC (Yankura y Dryden, 2000, p. 281); ha identificar los *debes, deberías y tengo que*, que Ellis ha señalado como contraproducentes y absolutistas, su autocrítica y menosprecio, sus sobregeneralizaciones, enseñándoles a confrontarlas.
 2. Técnicas psicoeducativas. Lectura, grabaciones, etc.
 3. Reencuadre. Se enseña a revalorar los acontecimientos desafortunados desencadenantes de problemas personales, reinterpretándolos positivamente, dentro de un contexto cristiano.
 4. Desempeño de roles. Se exhorta a los miembros a desempeñarse en roles de desarrollo personal positivo (realizar actividades como auxiliador de otros, orando por la sanidad de otros, etc.).
 5. Motivación de otros miembros. Se exhorta a los participantes a motivar a los otros miembros en la superación de sus problemas.
 6. Prevención de recaídas. Aceptar el hecho de que son seres humanos y que algún día pueden recaer; que deben estar atentos y no dejarse llevar por ideas disfuncionales que los lleven a una recaída; que aprendan a recurrir a Dios cuando no sepan que hacer, o no tengan fuerzas para hacerlo.
- f. *Elementos musicoterapéuticos.* La TRECCO no es un modelo musicoterapéutico; pero se vale de la música en su calidad de medio de comunicación, tanto con lo divino, el Gran Otro, como con el otro. Se ha reconocido que la música ha estado asociada desde mucho tiempo atrás a los ritos religiosos y que usualmente ha sido empleada como un medio de comunicación con lo divino en diferentes culturas y épocas, incluyendo el cristianismo, tanto católico como protestante (Alvin, 1967).

Alvin (1967) ha destacado que la música ha estado ligada a la necesidad de curar (En la antigua Grecia, Apolo era simultáneamente dios de la música y de la medicina), y que bajo toda la historia de la cristiandad florecieron santuarios a los que se atribuía poderes de curación o alivio de enfermedades; en este ámbito, la música era y es aún hoy día, un elemento indispensable del ritual. Alvin cita:

“...el Hombre ha llegado a comprender el poder de la música sobre su propio estado psicológico y espiritual, pues es capaz de exaltar lo mejor de sí mismo, armonizar y purificar sus emociones y aún sublimar sus apremios instintivos.”... “...la música puede ser considerada como una experiencia capaz de contrarrestar transitoriamente la sensación de dolor y ansiedad, y traer de esta manera alivio” (1967, p. 50; cf. Benenzon, 1985, p.58). “Aún en

sus formas más simples, la música evoca sensaciones, estados de ánimo y emociones... puede exaltar el estado de ánimo del momento y llevarlo hacia un clímax o aplacarlo” (p.84). “Se ha dicho que la música entra hasta los vericuetos más secretos del alma: contra este efecto el Hombre está relativamente indefenso” (p.85).

Y aún más, según Alvin:

“La música no tiene palabras y por eso tampoco tiene límites su poder evocativo e imaginativo. Los ensueños, la fantasía, los vuelos mentales hacia un mundo invisible han sido parte de las experiencias musicales de la humanidad, y no son intelectuales. La música puede crear fantasías mentales de muchas clases: realistas, caprichosas, oníricas, fantásticas, místicas y alucinatorias” (p. 115).

Siguiendo a Alvin, dentro del grupo terapéutico la música posee el valor de proveer de una válvula emocional, a partir de la cual se refleja el estado de ánimo del grupo mismo, al tiempo que permite la libertad de expresión individual. El grupo musical tiene la facultad de brindar al participante *“la oportunidad de afirmarse en la parte que le toca, y al mismo tiempo la de pertenecer al grupo donde es aceptado” (p.156).*

En la TRECCO, se fomenta una participación activa de los miembros del grupo en el desarrollo de las sesiones de *Alabanza*. Estas sesiones tienen el objetivo de alabar la grandeza de Dios; de buscar el rostro de Dios utilizando para ello la música misma de manera colectiva. El Salmo 150 precisa el acto de alabar a Dios como sigue:

- ¹ *Alabad a Dios en su santuario;
Alabadle en la magnificencia de su firmamento.*
- ² *Alabadle por sus proezas;
Alabadle conforme a la muchedumbre de su grandeza.*
- ³ *Alabadle a son de bocina;
Alabadle con salterio y arpa.*
- ⁴ *Alabadle con pandero y danza;
Alabadle con cuerdas y flautas.*
- ⁵ *Alabadle con címbalos resonantes;
Alabadle con címbalos de júbilo.*
- ⁶ *Todo lo que respira alabe a JAH. Aleluya.*

De este Salmo se desprende que el acto de alabar a Dios es un acto de fiesta colectiva, donde cada uno alaba a Dios con sus propios medios expresivos, que pueden incluir el canto, el aplauso, la instrumentación y la danza. Se exhorta a cada participante a utilizar un instrumento musical (usualmente instrumentos de percusión, o de viento, sencillos de ejecutar; tambores, cuerno, caracol, etc.), e integrarse rítmicamente al concierto grupal en su búsqueda del Gran Otro. Al integrarse a la alabanza colectiva con un instrumento, el sujeto se siente parte de la alabanza misma, acentuando su sentimiento de pertenencia y participación activa en la búsqueda colectiva de alabar al Eterno y entrar en su presencia.

El instrumento o instrumentos, así como el líder director de la alabanza, actúan como dispositivos de integración del concierto grupal a partir de la ejecución de un tema musical que sirve como eje de la ejecución rítmica de los demás. El tema musical inicia sobre un formato conocido por todos que paulatinamente es seguido por cada uno mediante la ejecución de un instrumento elegido en libertad; el tema se repite cíclicamente, hasta alcanzar un momento en que el líder de alabanza exhorta al grupo a la ejecución de un *cántico nuevo*; es decir, un canto personal improvisado por cada uno, que muy pronto toma las características de una oración acompañada de instrumentos musicales. La interpretación musical, que inicialmente partió del grupo, se diversifica hasta hacerse profundamente personal, profundamente catártica. No es raro presenciar torrentes de lágrimas emergiendo de los participantes mientras alcanzan momentos de acentuado misticismo. Lo que una sesión de alabanza permite vivir es justamente la posibilidad de extender hacia lo divino lo más profundo del ser de aquel que le busca con todo el corazón. Psicológicamente, estas sesiones posibilitan una catarsis profunda de sentimientos encontrados.

- g. *Transferencia* (sobregeneralización). El facilitador es sólo eso: un facilitador. El centro emocional de atención es puesto en Dios. El facilitador se muestra como un sujeto en falta (ejemplifica con errores propios, pecados propios, sentimientos propios poco aceptables, etc.), que enfrenta su propia situación ante el Eterno con las herramientas que Dios sugiere, es decir, como un ser en crecimiento espiritual. El facilitador le muestra al participante cómo mantenerse cerca de Dios, y fomenta esta relación personal. El facilitador actúa en un ambiente de *aceptación incondicional* (Ellis, citado en Yankura y Dryden, 2000, p. 286); puede compartir sentimientos con el paciente, siempre y cuando este compartir se mantenga en el objetivo de nutrir la experiencia del paciente y su comprensión de una situación; en este esfuerzo es importante en todo momento no restarle responsabilidad alguna al sujeto por su propio proceso de cambio.
- h. *Procedimiento en cada sesión*. Este sigue un itinerario formado por cuatro etapas:

Inicio

1. ***Alabanza***. La sesión inicia con un momento de reflexión y comunicación con lo divino, utilizando para ello música cristiana apropiada. Estos eventos son comunes en las congregaciones cristianas al inicio de actividades análogas a esta.

Intervención psicoterapéutica.

2. ***Revisión de tareas asignadas en la sesión anterior***. Se exploran los problemas que se presentaron para llevar a cabo las tareas asignadas, y el impacto cognitivo-emocional de la conferencia; todo el grupo debate y confronta el material emergente con cada participante.
3. ***Revisión de las molestias presentadas durante el periodo*** entre la última sesión y la presente, y estrategias empleadas para afrontarla. Se exponen los problemas o situaciones vividas por cada uno, y la manera en que afrontaron tales situaciones, discutiéndose grupalmente las ideas disfuncionales emergentes.

Presentación de material cognitivo y asignación de tareas.

4. **Conferencia.** El facilitador expone ante el grupo un tema cristiano formulado con base en las Escrituras y la problemática común de los miembros del grupo. Esta conferencia proporciona material cognitivo apropiado con el objetivo de lograr un contexto teórico donde insertar las experiencias disfuncionales de la vida de cada participante, con un sentido nuevo y distinto, acentuando la necesidad de redirigir sus apreciaciones hacia una óptica enfocada a lo espiritual.
5. **Asignación de tareas en casa.** Se propone material de lectura en casa previamente elaborado (que incluye lecturas bíblicas), preguntas a contestar basadas en dichas lecturas, como medida de control de realización de las mismas, y actividades específicas (visitar a alguien, platicar específicamente con alguien, orar, etc.). Las lecturas incluyen específicamente el tema que se vio en la conferencia con el objetivo de dirigir la atención del participante hacia los puntos que serán discutidos en la sesión siguiente.

Cierre

6. **Oración grupal y adoración.** Este momento favorece el ejercicio grupal de la oración. Cada uno ora por cada uno y por el grupo, incluyendo distintos contenidos que dependen de la temática abordada en la sesión. Es un momento catártico acompañado por música cristiana.

1.8. Integración conceptual

Creemos haber podido mostrar el importante interés existente dentro del ámbito científico por un tema tan poco asible como la espiritualidad. La inclusión de lo espiritual dentro de la dinámica psicológica de las personas ha conducido a la acentuación de una visión holística de su realidad, donde la vida espiritual ocupa su lugar junto a la vida biológica, psicológica y social, haciéndonos pensar en el Hombre como un sistema vivo, cuya sinergia es lo propiamente humano.

El Hombre es *nephesh*, y sin embargo, está pendiente aún para nosotros la definición del lugar que ocupa el espíritu dentro de la dinámica psíquica del sujeto. Conceptualmente, hemos creído pertinente hipotetizar la existencia diferencial de un alma y un espíritu, unidos indisolublemente al cuerpo. La vida espiritual parece ser una dimensión humana insoslayable. Dado que esta vida espiritual se encuentra íntimamente ligada a la religión es importante considerar los efectos que esta puede generar en aquella, en tanto la relación entre ambas puede no ser tan positiva como pudiera desearse. El papel de la religiosidad en el desarrollo o bloqueo de la espiritualidad parece haberse mostrado con cierta amplitud. Es preciso recordar que ambos son conceptos distintos, e incluso opuestos, y que en psicología es importante el favorecer que la brújula psicoterapéutica apunte siempre a la espiritualidad.

Hemos querido llamar la atención sobre la *experiencia de lo divino*, como la experiencia que resulta del contacto personal con Dios. Reconocer la experiencia no significa que al hacerlo aceptemos la existencia de Dios; simplemente significa que reconocemos la existencia de una experiencia dentro del sujeto, probablemente asociada a la salud física

y mental, y que es susceptible de ser promovida mediante el seguimiento de procedimientos idóneos como la oración.

Esta experiencia tiende a satisfacer el anhelo humano de espiritualidad que hemos asociado a la necesidad de llenar un espacio interno siempre en falta, aproximándolo a la completud. La dinámica *falta-completud*, nos ha llevado a proponer que el campo de la psicología se encuentra justamente en los terrenos de la falta, de la separación y el deseo resultante, en tanto el campo de la teología se centra en la completud, facilitada por la comunión con lo divino, y la reversión de la falta que la gracia hace asequible. Psicología y teología pueden ser campos complementarios en tanto la flexibilidad del primero, dada por su método clínico, no sea absorbida por la rigidez del dogma del segundo. Para la psicología el dogma no puede ser sino un valor cultural que significa en mayor o menor medida la experiencia espiritual de los sujetos. El dogma provee la estructura conceptual necesaria para la interpretación de la experiencia.

Dado que la vida espiritual ha sido asociada con la salud física y mental de manera importante, es posible que pueda ser utilizada por los Adultos Mayores en el afrontamiento de las pérdidas que caracterizan este periodo de la vida. Al efecto, hemos destacado el concepto de *estructura de pérdidas*, definiéndolo como el conjunto de objetos significativos percibidos bajo amenaza de ser perdidos, efectivamente perdidos o cuya pertenencia es insegura o ambigua, en una etapa determinada de la vida, y cuya influencia continua definiendo cogniciones, afectos y conductas ante ella. Hemos seguido de cerca a Bar-Tur y Levy.Shift (2000) en sus observaciones con respecto al papel que juega el incremento de la interioridad, el enriquecimiento del mundo interior en la Aduldez Mayor, y hemos propuesto que la vida espiritual puede facilitar, mediante el desarrollo de actividades e intereses cognitivos pertinentes y el establecimiento de relaciones significativas actuales o representacionales con otros, el ajuste psicológico del Adulto Mayor a su característica situación existencial matizada de pérdidas.

Sin embargo, el incorporar la vida espiritual dentro de la psicoterapia no es una posibilidad susceptible de llevarse a cabo sin mayor análisis. Surge en el intento el problema de los valores, y el cómo manejarlos en el proceso psicoterapéutico, lo cual ha sido abordado ya por Bergin (1980), quién ha sugerido que no existe psicoterapia sin valores, y que el riesgo más importante que se deriva de ello es que no se reconozca este hecho. De este análisis ha podido quedar clara la importancia de que la incorporación de valores espirituales en la terapia se lleve a cabo con la autorización del cliente y siempre en función de las disposiciones éticas aplicables (no direccionar la fe del cliente, no hacer proselitismo religioso, etc.), y en todo caso, considerar que los valores espirituales del terapeuta pueden influir positiva o negativamente los resultados de la terapia, y que es recomendable que ambos (cliente y terapeuta) coincidan en la misma fe.

La teología ha reaccionado con argumentos poco favorables a una integración clínica entre psicología y cristianismo. , que en ese ámbito se denomina *psicología pastoral*, prevaleciendo distintos enfoques integradores, y cierta rigidez en sus postulados dogmáticos que le han llevado a dejar claro que la teología no puede trastocar o comprometer sus principios en favor de la psicología; en consecuencia, es la psicología la que debe “adaptarse a la teología”, lo cual no parece significar sino ver el fenómeno religioso/espiritual como una manifestación cultural, cuya realidad es posible tomar en cuenta para la interpretación del comportamiento humano. Un ejemplo de ello podría ser la existencia de Dios; en tanto para la teología esto es una realidad inapelable, para la psicología es una realidad, pero sólo en un sentido psicológico. Para la psicología, Dios

existe, en tanto puede ser pensado, incluido en la vida como realidad psicológica, como contenido cognitivo, dentro de un sujeto específico. La psicología es una ciencia que depende de sus métodos y técnicas para obtener cierto grado de certeza sobre el mundo natural; una psicología absorbida por el dogma moriría asfixiada y confundida por “verdades” inapelables que no son susceptibles de ser sometidas a prueba; el conocimiento en psicología es un saber siempre inacabado que no deja de ser susceptible de ser sometido a investigación y análisis. Es un saber en evolución. Por ello, psicología y teología deben cuidar sus parcelas de saber, compartiendo aquellos cultivos que puedan beneficiarles, pero respetando sus respectivos métodos. Es importante considerar que la vida espiritual es un tema largamente desdeñado en la psicología académica, y que es necesario retomar bajo una nueva luz, responsable y desapasionada.

Por otro lado, la investigación empírica posee datos alentadores con respecto al uso de técnicas espirituales y religiosas en la psicoterapia tales como la oración, la enseñanza de conceptos religiosos, las referencias a las escrituras, el perdón, tareas religiosas, el uso de parábolas, y el uso de recursos externos (e.g. un pastor, etc.; Ball y Goodyear, 1991; Jones, et al., 1992; Worthington, et al., 1988; Richards y Potts, 1995; Worthington, et al. 1988; citados por Worthington, et al., 1996; Lapierre, 1997; Rajagopal, et al., 2002; Castillo, et al., 1991; Parker y Jhons, 1997). La espiritualidad ha sido utilizada dentro de la terapia cognitivo-conductual con buenos resultados, mediante el uso de imaginación guiada con contenidos espirituales (Propst, et al., 1992; Cole y Pargament, 1999), en pacientes deprimidos (Hawkins, et al., 1999) y perfeccionistas con problemas de autoestima (Richards, et al., 1993; Citado por Worthington, et al., 1996). Hay evidencia de que el modelo de la terapia racional-emotiva ha resultado ser efectivo al introducir valores espirituales (Jhonson y Ridley, 1992; Jhonson, et al., 1994; Pecheur y Edwards, 1984, citados por Worthington, et al., 1996).

1.9. Problemas de investigación.

1.8.1. Primer problema. Espiritualidad y Desajuste psicológico. Como fue posible mostrar en los antecedentes, Bienenfeld, Koenig, Larson, y Sherrill (1997), en su investigación sobre el ajuste psicológico en la Adulthood Mayor lograron concluir que la satisfacción de vida podía ser explicada por un modelo formado por la capacidad de dominio, el soporte social, el estado físico, y el compromiso religioso ($R^2=0.420$, $F_{\text{change}}=3.09$, $R_{\text{change}}=0.025$, $p<.04$); hallaron que la capacidad de dominio y el soporte social reunían cerca de un tercio de la varianza explicada. Los investigadores encontraron evidencia acerca de que los recursos internos (la capacidad de dominio) y externos (el soporte social percibido), amortiguaban los efectos de la discapacidad física sobre la satisfacción de vida. El compromiso religioso también ayudó a mediar la relación entre discapacidad física y satisfacción de vida, aunque en un grado menor. En términos de la fuente del sentimiento de seguridad personal, es decir, de la confianza que puede sentirse con respecto a los recursos personales de adaptación, podría decirse que la capacidad de dominio (o Locus de control interno), puede ser entendida como *confianza en sí mismo*; el Soporte social percibido, como *confianza en el otro*; y la Espiritualidad (definida como el establecimiento de una relación personal con Dios), como *confianza en lo Divino, en Dios*, y la Enfermedad percibida como confianza en el propio cuerpo. Estos cuatro factores, como se ha visto arriba, han sido asociados a la satisfacción de vida; ¿Guardan una relación inversa con el desajuste psicológico?. Así, un primer problema a investigar en este trabajo es: ***¿En qué medida explican el desajuste psicológico en el Adulto Mayor, la confianza en sí mismo (Locus de control interno), la confianza en el otro***

(Soporte social percibido) y la confianza en Dios (Espiritualidad) y la enfermedad percibida?

1.9.2. Segundo problema. Eficiencia del Modelo de Intervención. Los hallazgos descritos sobre psicoterapia espiritualmente orientada han sido obtenidos de poblaciones anglo-sajonas con una cultura distinta a la prevaleciente en México. Dado que México es un país profundamente religioso, es importante determinar si la vida espiritual del mexicano es capaz de beneficiarlo como suele hacerlo con personas de otras latitudes, y si modelos psicoterapéuticos como los propuestos pueden impactar la salud mental de los Adultos Mayores, en un momento en que es importante desarrollar estrategias de intervención de bajo costo para su atención. Dado lo anterior, el problema general que dirige esta investigación es: ***¿En qué medida puede un modelo de intervención psicológico espiritual, tal como la Terapia Racional Emotivo Conductual Cristianamente Orientada, reducir el desajuste psicológico del Adulto Mayor mexicano?***

2. MÉTODO

2.1 Objetivos

De acuerdo con la problemática descrita se plantea:

2.1.1. Ajuste psicológico. Evaluar en qué medida el desajuste psicológico [de una muestra de Adultos Mayores], es explicado por el Locus de control Interno, el Soporte social percibido y la Espiritualidad.

2.1.2. Modelo de intervención. Evaluar en qué medida es capaz la Terapia Racional Emotivo Conductual Cristianamente Orientada (TRECCO) de generar un cambio significativo en el grado de desajuste psicológico de un grupo de Adultos Mayores.

2.2 Hipótesis

2.2.1. Ajuste psicológico *El Locus de control, el Soporte social percibido, la Espiritualidad y la Enfermedad percibida explican por lo menos el 40% de la varianza de la depresión, ansiedad, desesperanza, enfermedad percibida, soledad, ansiedad ante la muerte y ansiedad ante la vejez, en una muestra de Adultos Mayores.*

2.2.2. Modelo de intervención *Existen diferencias significativas en el grado de desajuste psicológico medido a través del grado de depresión, ansiedad, desesperanza, enfermedad percibida, soledad, ansiedad ante la muerte y ansiedad ante la vejez, entre dos grupos de Adultos Mayores, uno experimental y otro control, antes y después de una intervención de tipo psicológico-espiritual denominada Terapia Racional Emotivo Conductual Cristianamente Orientada, TRECCO.*

2.3 Estructura del proyecto.

A fin de cubrir el objetivo propuesto, el proyecto se dividió en tres fases:

2.3.1. Primera Fase. Instrumentación. Dado que algunos de los instrumentos elegidos para esta investigación no contaban con cualidades psicométricas evaluadas en muestras mexicanas, en esta fase se realizaron distintos estudios de validez y confiabilidad tendientes a satisfacer esta exigencia metodológica. Adicionalmente, se desarrolló e investigó una primera versión de una *Escala de Estructura de Pérdidas* que fuese capaz de medir el conjunto de pérdidas presentes en el Adulto Mayor mexicano con efectos actuales sobre su vida, con el objetivo de ser utilizada como variable independiente criterio en el proceso de apareamiento de los grupos experimental y control a utilizar en la fase 3.

2.3.2. Segunda fase. Normalización de instrumentos y exploración del papel de la vida espiritual en el ajuste psicológico del Adulto Mayor. Contando con instrumentos válidos y confiables, se llevaron a cabo trabajos de campo enfocados a lo siguiente: 1. Se revisaron nuevamente las cualidades psicométricas de los instrumentos utilizados y por utilizar en la fase tres, como parte del proceso mismo de investigación que nos ocupa. 2. Se exploraron las relaciones existentes entre la confianza en sí mismo (Locus de Control Interno), la confianza en el Otro (Soporte social percibido) y la confianza en lo divino (Espiritualidad; relación personal con Dios), y el desajuste psicológico, en una muestra de

Adultos Mayores extraídos de una iglesia cristiana de corte evangélico, a fin de evaluar el papel de la vida espiritual en la Adultez Mayor. 3. Se rediseñó y evaluó psicométricamente la *Escala de Estructura de Pérdidas*. 4. Se desarrolló y exploró una *Escala de Ideación Religiosa Disfuncional*, en la muestra cristiana, a fin de sustituir la sub-escala de afrontamiento religioso negativo de Pargament, et al. (1998), en virtud de que esta última arrojó propiedades psicométricas insatisfactorias, haciendo difícil la medición del desajuste espiritual. 5. Se desarrolló una medida de *Desajuste Psicológico Global Normalizada*, para su uso en la fase 3 de este trabajo.

2.3.3. Tercera fase. Prueba del modelo de intervención psicológico-espiritual. Se llevó a cabo la evaluación de la TRECCO conforme a la hipótesis planteada, mediante la instrumentación del programa de intervención en una muestra de 20 Adultos Mayores con antecedentes de desajuste psicológico (10 asignados a un grupo experimental y 10 a un grupo control), con una duración de 13 sesiones distribuidas a lo largo de cuatro semanas y media.

2.4. Primera fase. Instrumentación.

2.4.1. Objetivo. Estimar las cualidades psicométricas de los instrumentos a utilizar en la presente investigación (Cuadro 8)

Cuadro 8. Instrumentos de Medición. Primera Fase

Instrumento	Definiciones conceptual y operacional
Sub-Escala de Relación con Dios de la Escala de Bienestar Espiritual, EBE (Paloutzian y Ellison, 1982, adaptado a sujetos mexicanos por Montero y Sierra, 1996)	Mide bienestar espiritual a través del bienestar derivado de la relación personal con Dios y la vida. Puntaje total de la Sub-Escala de Relación con Dios del <i>EBE</i> .
Brief-RCOPE, (Pargament et al., 1998)	Estrategias de afrontamiento basadas en las creencias y prácticas religiosas y espirituales del sujeto. Pueden ser: a) Positivas. Aportan soluciones productivas que conducen al sujeto a una mayor espiritualidad. Suma de la sub-escala correspondiente b) Negativas. Alejan al sujeto de la espiritualidad, y lo acercan al desajuste. Suma de la sub-escala correspondiente
Inventario de Sistemas de Creencias, SBI-15R (Holland, et al., 1998; Rivera-Ledesma y Montero, 2003)	Se usa sólo la sub-escala de <i>Soporte social religioso, SSR</i> . Soporte social proporcionado por personas afines al grupo religioso del sujeto. (Holland, Kash, Passik, Gronert, Sison, Lederberg, Russak, et al. 1998). Suma de la sub-escala de Soporte social religioso.
Inventario Multifacético de Soledad, IMSOL, <i>Afrontamiento religioso</i> , (Montero, 1999)	Se usa la sub-escala de <i>afrontamiento religioso</i> . Afrontamiento ante la soledad caracterizado por la búsqueda de lo divino como fuente de ayuda y soporte. Suma total de la Escala.
Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos, Revisada CES-D-R, (Radloff, 1977; Reyes-Ortega, et al., 2003)	Mide sintomatología depresiva en la población general y pone el énfasis en el comportamiento afectivo. Incluye 3 sub-escalas: <i>Tristeza y desánimo, Dificultades con el sueño y Sentimientos de fracaso e inseguridad</i> . Suma total de la Escala.

Cuadro 8

Instrumentos de Medición. Primera Fase (Continuación)

Instrumento	Definiciones conceptual y operacional
HOPE, (Nunn, et al., 1996)	Mide en dos sub-escalas: esperanza y desesperación. <i>Esperanza personal global</i> compuesta de: <i>Esperanza</i> . Respuesta al futuro percibido, donde lo deseable es subjetivamente evaluado como probable. Suma de esta sub-Escala. <i>Desesperanza</i> . Respuesta al futuro percibido, donde lo deseable es subjetivamente evaluado como improbable. Suma de esta sub-Escala.
Ansiedad ante el Envejecimiento, AAE, (Lasher y Faulkender, 1993)	Ansiedad que un sujeto experimenta con respecto a su propio proceso de envejecimiento. Mide: Miedo a la gente vieja; Preocupaciones psicológicas; Apariencia física; Miedo a la pérdida. Suma total de la Escala.
Escala de Ansiedad ante la Muerte (Templer, 1969, 1970)	Sentimientos de desagrado y preocupación basados en la contemplación o anticipación de la muerte (Hoelter, 1979). Mide sentimientos de preocupación basados en la posibilidad de la muerte. Suma total de la Escala.
Dominio, M, (Pearlin y Schooler, 1978).	Grado de control o influencia que una persona percibe tener sobre su ambiente o su futuro. Suma total de la Escala.
Locus de control, LC, (La Rosa 1986; Andrade y Reyes, 1996).	Percepción del origen y condiciones que determinan el control de los acontecimientos de la vida. Se utilizará sólo el locus de control interno (control basado en las propias capacidades). Suma total de la sub-Escala.
Escala de Bienestar Subjetivo, PGC (Lawton, 1975; Andrews y Robinson, 1991)	Medida de bienestar subjetivo en Adultos Mayores. Se utilizará sólo la sub-escla de actitud ante el propio envejecimiento. Suma total de la sub-Escala.
Escala de Estructura de Pérdidas (EP), Rivera-Ledesma y Montero-López Lena, 2004.	Conjunto de pérdidas ocurridas en la Adulthood Mayor, que pueden ir desde la no pérdida, la amenaza de pérdida, la pérdida ambigua, hasta la pérdida consumada. Suma de cada sub-escala y Suma total de la Escala para una medida general.

2.4.2. Tipo de Estudio.

- a) Estudio descriptivo, correlacional, con un diseño de investigación no experimental de campo, transversal (Kerlinger, 1995); se exploró la adecuación de las cualidades psicométricas de los instrumentos.
- b) Para el caso de la exploración del constructo de *estructura de pérdidas*, se realizó una investigación cualitativa basada en entrevistas a profundidad semi-dirigidas y grupos focales (Valles, 2000; Rivera-Ledesma y Montero-López Lena, 2004a).

2.4.3. Muestras.

Las características sociodemográficas de las muestras se describen en el cuadro 9. Para el caso del desarrollo y evaluación de la Escala de Estructura de Pérdidas, se abordaron 4 muestras distintas; 3 de ellas (muestras 1, 2 y 3), compuestas de Adultos Mayores de la comunidad, y una de estudiantes universitarios de una universidad gubernamental (muestra 4), todas de la Ciudad de México. El cuadro 9 resume sus características sociodemográficas.

Cuadro 9
Características sociodemográficas de las muestras

Variable	Dominio / Locus de Control N=120	Ansiedad ante envejecimiento N=234	Brief-RCOPE 1 N=129	Brief-RCOPE 2 N=209
- Hombres	46.7%	45.3%	42.6%	39.7%
- Mujeres	53.3%	54.7%	57.4%	60.3%
Medias de Edad				
- Hombres	63.8(DS=8.6)	65.2 (DS=8.7)	65.1(DS=7.3)	65.1(DS=8.4)
- Mujeres	61.9(DS=9.0)	61.2(DS=7.4)	63.0 (DS=8.3)	63.1(DS=8.5)
Situación marital				
- Con compromiso	75%	67.5%	58.1%	57.4%
- Sin compromiso	25%	32.5%	41.9%	42.6%
Trabajan	39.2%	39.7%	31.8%	32.5%
No trabajan	60.8%	60.3%	68.2%	67.5%
Católicos	89.2%	88.5%	88.4%	89.0%
Cristianos no católicos	9.1%	8.9%	10.8%	10.5%
Sin religión	1.7%	2.6%	0.8%	0.5%
Nivel educativo				
- Primaria	57.5%	50.9%	49.6%	51.2%
- Secundaria	20.0%	23.5%	24.0%	24.9%
- Preparatoria	6.7%	13.7%	8.5%	8.6%
- Universitarios	15.8%	12.0%	17.8%	15.3%
	HOPES	Ansiedad ante la muerte		
	N=220	N=165		
- Hombres	54.5%	41.2%		
- Mujeres	45.5%	58.8%		
Medias de Edad.				
- Hombres	66.7 (DS=7.4)	62.7 (DS=8.3)		
- Mujeres	63.5 (DS=8.3)	61.7 (DS=9.7)		
Situación marital				
- Con compromiso	64.5%	67.9%		
- Sin compromiso	35.5%	32.1%		
Trabajan	33.6%	35.2%		
No trabajan	66.4%	64.8%		
Católicos	88.6%	85.5%		
Cristianos no católicos	10.0%	12.7%		
Sin religión	1.4%	1.8%		
Nivel educativo				
- Primaria	50.0%	53.9%		
- Secundaria	25.5%	28.5%		
- Preparatoria	10.0%	7.3%		
- Universitarios	14.5%	10.3%		

2.4.4. Procedimiento

De inicio se solicitaron los permisos necesarios y la colaboración de las autoridades competentes de los distintos ámbitos en los cuales se llevó a cabo cada uno de los estudios programados en esta investigación. Se procedió como sigue: De acuerdo con lo especificado en el Cuadro 10, se llevaron a cabo varias encuestas en la evaluación de las cualidades psicométricas de los instrumentos. Prácticamente cada escala fue objeto de un proceso independiente (al que se sumaron escalas pertinentes a la evaluación de la validez concurrente por ejemplo), a fin de reducir el grado de esfuerzo y el agotamiento consecuente de los sujetos a investigar; se evitó el uso de cuestionarios extensos, de tal manera que el tiempo medio estimado para la resolución de cada cuestionario fue de 13 minutos; las encuestas fueron efectuadas mientras los Adultos Mayores esperaban ser atendidos para una consulta de rutina en clínicas de salud. Cada cuestionario incluyó una

corta explicación sobre el objetivo de la investigación y la manera de responder, que a su vez se sumó a una breve explicación análoga proporcionada en forma verbal al encuestado, al momento de solicitarle su participación. Cada cuestionario advirtió al respondiente que, de aceptar contestarlo, se entendería que lo hacía en forma voluntaria y adecuadamente informada. Todos los cuestionarios fueron revisados antes de ser recibidos como ya resueltos por el respondiente, a fin de evitar preguntas sin respuesta; cuando faltaban preguntas por responder, se solicitaba nuevamente la participación del sujeto.

Cuadro 10
Características sociodemográficas de las muestras utilizadas en la Escala de Estructura de Pérdidas

Variable	EEP 1 N=10	EEP 2 N=177	EEP 3 N=81	EEP 4 N=149
- Hombres	10.0%	50.3%	42.0%	11.4%
- Mujeres	90.0%	(49.7%)	58.0%	88.6%
Media de Edad Gral.	70.0 (DS=4.72)			
- Hombres		61.7 (DS=7.65)	61.9 (DS=7.45)	19.9 (DS=1.34)
- Mujeres		60.9 (DS=8.60)	57.2 (DS=6.17)	19.8 (DS=3.46)
Situación marital				
- Con compromiso	50.0%	71.2%	77.8%	4.7%
- Sin compromiso	50.0%	28.8%	22.2%	95.3%
Trabajan	30.0%	42.4%	44.4%	14.8%
No trabajan	70.0%	57.6%	55.6%	85.2%
Católicos	80.0%	85.3%	84.0%	71.1%
Cristianos no católicos	20.0%	11.3%	11.1%	4.1%
Sin religión		3.4%	4.9%	22.1%
Nivel educativo				
- Primaria	40.0%	41.2%	37.0%	37.0%
- Secundaria	40.0%	30.5%	34.6%	34.6%
- Preparatoria	10.0%	13.0%	14.8%	14.8%
- Universitarios	10.0%	15.3%	13.6%	13.6%

Los criterios de inclusión se describen en el cuadro 11.

Cuadro 11
Criterios de Inclusión

Adultos Mayores	Universitarios
<ul style="list-style-type: none"> ▪ De la comunidad ▪ Edad igual o mayor a 50 años ▪ Alfabetas ▪ Que acepten participar voluntariamente. ▪ Capaces de contestar el cuestionario: <ul style="list-style-type: none"> • Que contesten el cuestionario conforme a las opciones de respuesta establecidas. • Que contesten al menos el 95% de todas las preguntas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Universitarios ▪ Edad entre 20 y 30 años ▪ Que acepten participar voluntariamente.

Para el caso de las escalas HOPE, Ansiedad ante la muerte y Estructura de pérdidas, se aplicó un cuestionario compuesto por estas tres escalas a una muestra de estudiantes universitarios, directamente en el salón de clases y con previa autorización del profesor en turno. El tiempo estimado para esta aplicación fue de aproximadamente 20 minutos.

Por otro lado, se llevó a cabo la investigación cualitativa del constructo de *estructura de pérdidas* en 10 Adultos Mayores de ambos sexos, entrevistados a profundidad bajo un

modelo de entrevista semi-dirigida, con el objetivo de identificar pérdidas típicas. Las entrevistas se llevaron a cabo en sujetos elegidos por disponibilidad, en lugares apropiados y libres de distractores, y fueron grabadas con la autorización de los entrevistados. A cada sujeto se le garantizó el anonimato de su participación, solicitándole su autorización para hacer uso del material generado durante la entrevista con fines de investigación, docencia y/o publicación. Después de esta primera aproximación, se llevó a cabo una revisión de la literatura a fin de identificar las *clases de pérdidas* más frecuentes (pérdidas de seres queridos, trabajo, salud, etc.), y con los resultados obtenidos se desarrolló la *Escala de Estructura de Pérdidas* con un total de 30 ítems distribuidos en 6 áreas (Cf. Cuadro 22).

La escala completa incluyó dos preguntas consecutivas para cada ítem; para cada ítem había que responder primero la pregunta uno, relativa al tipo de pérdida, e inmediatamente después la pregunta dos, relacionada al grado de afectación sufrido por la pérdida. La pregunta uno indaga sobre si se ha perdido el objeto, situación o personas descritas en cada ítem, e incluye 4 opciones de respuesta dispuestas en el siguiente orden: “No”, “Lo tengo, pero tengo miedo de perderlo”, “A veces creo que sí, a veces creo que no”, y “Sí”. La primera evalúa la ausencia de pérdida, la segunda la amenaza de pérdida, la siguiente, la pérdida ambigua, y finalmente la última evalúa pérdidas consumadas. Esta pregunta define la *Sub-escala de Tipos de Pérdidas*. Por otra parte, la segunda pregunta indaga sobre *Qué tan mal le hace sentir* la situación descrita en la pregunta uno; es decir, indaga sobre el nivel de distress correspondiente al ítem en cuestión. Las opciones de respuesta se dispusieron en una escala likert de 4 puntos, desde “Nada o casi nada mal”, “Un poco mal”, “Mal” y “Muy mal”. Esta pregunta define la *Sub-escala de Distress*. Los ítems se dispusieron en un ordenamiento aleatorio en la versión final del instrumento.

En principio, se exploraron las propiedades psicométricas de una versión parcial de la EEP compuesta exclusivamente de los 30 ítems relativos a las clases de pérdidas, con la pregunta 1 relativa a los tipos de pérdidas (No se incluyó la sección de Distress). Esta versión parcial, junto con información sociodemográfica adicional, se aplicó a la Muestra 2 de Adultos Mayores, originalmente compuesta de 302 sujetos; este total de sujetos hubo de ser reducido a 177 por las consideraciones que siguen.

Los cuestionarios fueron revisados a fin de solicitar al sujeto que completara aquellas respuestas que hubiese dejado irresueltas. Durante esta revisión se observaron dos distintos patrones de respuesta: Uno de respuestas *extremas*, en el que el sujeto contesta exclusivamente o en la mayoría de los casos, eligiendo respuestas extremas como “Sí” o “No”, dejando de lado respuestas intermedias. El otro patrón vierte respuestas *heterogéneas*; estas incluyen respuestas variadas que no muestran una predominancia de respuestas extremas, y que parecen distribuirse en las cuatro opciones de respuesta disponibles.

Medina-Mora, García, Rascón y Otero (1986), reportaron la aparente dificultad que encuentran los sujetos de bajo nivel educativo para resolver preguntas cuyas opciones de respuesta estén basadas en escalas tipo likert. Aunque un análisis entre la frecuencia de respuestas heterogéneas y extremas por nivel educativo en la presente investigación, no encontró diferencias significativas entre los niveles de primaria, secundaria, preparatoria y estudios universitarios, la experiencia acumulada por los investigadores del presente trabajo en otras encuestas con Adultos Mayores, parece indicar que la dificultad para manejar una escala likert puede ser indicativa de alteraciones cognitivas leves pero

inapropiadas para los fines de una investigación basada en cuestionarios auto-administrables.

Por tales razones se decidió dividir a la muestra según se observara en los cuestionarios patrones de respuesta extremos o heterogéneos, hallándose que los primeros poseían una estructura factorial compuesta de un solo factor inconsistente de manera significativa con lo esperado según la teoría, en tanto la heterogénea mostraba una estructura factorial mejor definida y teóricamente consistente. Por tal razón se eliminaron los cuestionarios de respuestas extremas, quedando una muestra de 177 sujetos, estimándose con base en ellos la consistencia interna de la versión parcial del instrumento y su estructura factorial. Por otro lado, esta misma forma de la EEP se aplicó a la muestra 4 a fin de contrastar los resultados entre Adultos Mayores y adultos jóvenes y evaluar la capacidad discriminante del instrumento. Esta forma de la EEP se manejó de manera auto-administrable, sin más instrucciones para el respondiente que las incluidas en el instrumento.

Finalmente, se buscó explorar la validez predictiva y discriminante de la EEP en su forma completa, tomando como base la muestra 3. Al efecto, se aplicó un cuestionario que incluyó la *Escala de Estructura de Pérdidas*, la *Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos* (CES-D, Radloff, 1977; Medina-Mora, Rascón, Tapia, Mariño, Juárez, Villatoro, Caraveo, y Gómez, 1992) y el *Inventario de Ansiedad de Beck* (BAI; Beck, Epstein, Brown y Steer, 1988; Robles, Varela, Jurado y Paez, 1999), junto con algunas preguntas de tipo sociodemográfico. A diferencia de la etapa anterior, en la que sólo se aplicó la primera parte de la EEP (relativa al tipo de pérdidas), para la aplicación adicional de la evaluación de Distress fue necesario proporcionar a los respondientes una explicación más puntual sobre la manera de responder el instrumento. Así, a cada uno se le explicó cuidadosamente como responder la EEP; el resto de las escalas de depresión y ansiedad se circunscribieron a las instrucciones incluidas en el cuestionario. Los cuestionarios obtenidos fueron revisados aplicándose el criterio de respuestas extremas y heterogéneas que se siguió en la primera etapa de esta fase de la investigación.

Ahora bien; se ha señalado que la pregunta uno de la EEP prevé cuatro opciones de respuesta a la pregunta *¿Ha perdido...?* : “No”, “Lo tengo pero tengo miedo de perderlo”, “A veces creo que sí, a veces creo que no” y “Si [lo he perdido]”. Se ha señalado ya en este trabajo que la primera hace referencia a la ausencia de pérdida, la segunda a la amenaza de pérdida, la tercera a la pérdida ambigua, y la última a la pérdida consumada. En este sentido es que dichas alternativas de respuesta pueden considerarse como categorías nominales. Sin embargo, – se argumenta en esta exposición – tales alternativas de respuesta podrían ser vistas también de manera razonable como una escala ordinal que asciende por grados desde una ausencia de pérdida hasta la consumación de esta; siguiendo esta tesis, podría quizá afirmarse que el grado de distress consecuente podría ser mayor según se hace en la escala, lo cual parece haber encontrado evidencia empírica en esta investigación (cf. cuadro 24, donde a una mayor consumación de la pérdida, parece corresponder un mayor grado de distress). Es en este sentido que nos permitimos hipotetizar aquí que la EEP puede ser susceptible de un tratamiento estadístico más poderoso, que aquel que sería posible al considerar los tipos de pérdida en un nivel nominal. Con este criterio (con todo muy controvertido), se decidió trabajar en esta fase de la investigación, habiéndose hallado resultados que nos permitieron suponer su pertinencia con un mayor grado de certeza, como se podrá juzgar a la luz de los resultados obtenidos.

2.4.5. Análisis de datos.

El análisis de los datos se realizó con el programa SPSS versión 11.0.

2.4.6. Resultados.

Se investigaron:

- Número de escalas: 11
- Número de muestras: 10
- Número de Adultos Mayores: 1345
- Número de estudiantes universitarios: 149

2.4.6.1. Escalas de Espiritualidad y Afrontamiento religioso. En una sola muestra se investigaron, la *Escala de Patrones positivos y negativos de métodos de afrontamiento religioso*, *Brief-RCOPE* (Pargament, et al., 1998; Pargament, Koenig y Pérez, 2000), *Sub-escala de Afrontamiento Religioso ante la soledad*, *ARS*, del *Inventario Multifásico de Soledad*, *IMSOL* (Montero, 1998, 1999) y *Sub-escala de Relación con Dios* de la *Escala de Bienestar Espiritual*, *EBE* (Paloutzian y Ellison, 1982), a fin de evaluar aspectos vinculados con la validez de los instrumentos, con los siguientes resultados.

Confiabilidad. Se estimó la consistencia interna de los instrumentos utilizados mediante el índice alfa de Cronbach. En general, los coeficientes obtenidos fueron satisfactorios; sin embargo, la *sub-escala de afrontamiento religioso negativo* obtuvo resultados conservadores destacándose la posibilidad de incrementar su consistencia con la eliminación del ítem número 13, lo cual fue relevante en ambas muestras investigadas. (Cuadro 12).

Validez convergente. Se estimó el grado de asociación entre todas las escalas mediante el coeficiente *r* de Pearson. Los resultados reportaron una importante asociación entre el *Brief-RCOPE Positivo* y el *Afrontamiento religioso ante la soledad*, y la *sub-escala de relación con Dios*, lo cual parece evidenciar la validez convergente de la sub-escala del *Brief-RCOPE Positivo*.

Cuadro 12
Consistencia Interna de los Instrumentos

Escala	Muestra 1	Muestra 2
	α	α
Brief-RCOPE Positivo	.83	.82
Brief-RCOPE Negativo	.65*	.60**
ARS	.91	.91
EBE	.84	
N	129	209

* Al eliminar el ítem 13, el coeficiente se elevaría a .67

** Al eliminar el ítem 13, el coeficiente se elevaría a .62

Contrariamente y de manera consistente con los resultados de los autores (Pargament, et al. 1998), el *Brief-RCOPE Negativo* no se asoció significativamente con las otras escalas. Sin embargo, y dado que sujetos con alto puntaje en esta sub-escala parecen evidenciar una relación insatisfactoria con Dios, se comparó el *Brief-RCOPE Negativo* contra una medida compuesta por los reactivos 3 y 7 de la *sub-escala de Relación con Dios del EBE*, que parece evaluar específicamente este concepto (3. “Creo que Dios es algo impersonal al que le tienen sin cuidado las situaciones que vivo a diario”; 7. “Mi relación con Dios es poco satisfactoria”), hallándose una asociación conservadora y significativa entre ambas

en la primera muestra ($r = .339$, $p < .000$). Finalmente, la *sub-escala de afrontamiento religioso ante la soledad* se asoció importante y significativamente con la sub-escala de la EBE (Cuadro 13)

Cuadro 13
Asociación entre Instrumentos

Escalas		RCOPE +	RCOPE -	ARS
RCOPE	r	.100		
	p	(.260)		
ARS	r	.703	.089	
	p	(.000)	(.313)	
EBE	r	.607	-.099	.669
	p	(.000)	(.262)	(.000)

r= Correlación de Pearson, p= nivel de significancia

Estructura factorial. Se obtuvo la estructura factorial de los instrumentos mediante el método de análisis de componentes principales con rotación varimax y valores eigen mayores a 1, con los siguientes resultados:

Brief-RCOPE. Se estimó su estructura factorial en ambas muestras con resultados similares. Sin embargo, para este reporte se consideró la segunda muestra (N=209) por la conveniencia de su tamaño (15 sujetos por ítem, aproximadamente; Cf. Nunnally y Bernstein, 1995). La matriz resultante arrojó cuatro componentes que explicaron el 57% de la varianza. La sub-escala Brief-RCOPE positiva arrojó índices bien definidos. La sub-escala Brief-RCOPE Negativa mostró tres ítems vagamente definidos (ítems 1, 3, 11), y uno (el ítem 13), quedó incluido en otro factor distinto a los propuestos por los autores. Así, se eliminaron estos cuatro ítems calculándose nuevamente la estructura factorial de toda la escala con los ítems sobrantes. Se obtuvieron dos factores que explicaron el 50% de la varianza; en esta ocasión la consistencia interna de la Brief-RCOPE negativa bajó de $\alpha = .60$ a $\alpha = .50$; la validez concurrente estimada con respecto a los ítems de *Relación insatisfactoria con Dios* del EBE bajó de $r = .339$ a $r = .254$ ($p = .004$). Dado lo anterior, se recalculó la estructura factorial de la sub-escala Brief-RCOPE positiva sin la escala negativa, confirmándose una estructura bien definida con una varianza explicada del 49.5%, y una consistencia interna $\alpha = .82$ (Cf. Cuadro 14).

Cuadro 14
Escala Brief-RCOPE
Matriz de Componentes

Ítem	RCOPE Positivo
6	.836
4	.794
7	.759
5	.747
14	.653
2	.551
10	.524
Porcentaje de varianza explicada	49.5%
α	.82

Afrontamiento religioso ante la soledad. Esta escala conservó una sólida estructura reunida en un sólo componente que explicó el 70.2% de la varianza, de acuerdo con lo previsto por la autora (Montero, 1999; Cf. Cuadro 15).

Cuadro 15
Escala de Afrontamiento Religioso ante la Soledad
Matriz de Componentes Rotados

Ítem	ARS
1	.841
2	.906
3	.880
4	.785
5	.845
6	.763
Porcentaje de varianza explicada	70.2%

Sub-escala de Relación con Dios del EBE. La estructura factorial de esta escala fue estimada con la primera muestra (N = 129). El análisis arrojó dos componentes claramente definidos que explicaron el 59.3% de la varianza; el primero con 9 ítems y el segundo con 2. Estos últimos evalúan una relación insatisfactoria con Dios, en contraposición con el resto de los ítems que parecen medir una relación satisfactoria (Cuadro 16).

Cuadro 16
Sub-escala de Relación con Dios del EBE
Matriz de Componentes Rotados

Ítem	Componentes	
	Relación Satisfactoria con Dios	Relación Insatisfactoria con Dios
1	.794	
2	.773	
4	.710	
5	.774	
6	.713	
8	.686	
9	.776	
10	.822	
11	.798	
3		.747
7		.783
Porcentaje de varianza explicada	47.5%	11.8%

Análisis de relaciones. Se exploró la existencia de diferencias significativas entre las variables socio-demográficas consideradas y las variables dependientes, afrontamiento religioso positivo, ante la soledad, y relación con Dios, prescindiéndose de la sub-escala negativa del Brief-RCOPE por haber presentado propiedades psicométricas poco satisfactorias, hallándose lo siguiente:

En cuanto al sexo, sólo se hallaron diferencias significativas en cuanto a Afrontamiento Religioso ante la Soledad. Parece ser que la tendencia a afrontar los sentimientos de soledad con una mayor cercanía con Dios es más frecuente en las mujeres ($\bar{x}=18.46$) que en los hombres ($\bar{x}=16.47$; $t=2.04$, $p=.04$), lo cual podría estar influido por la tendencia en ellas a experimentar con mayor frecuencia sentimientos de soledad, como ha sido reportado en otro trabajo (Rivera-Ledesma y Montero, 2003). Adicionalmente, sólo en esta variable se observaron diferencias significativas por grupos de edad, específicamente entre el grupo de 50-59 años y el de 80-100 años. Este último grupo recurre más a Dios ($\bar{x}=22.75$) que el grupo más joven ($\bar{x}=17.03$, $p=.044$) cuando afrontan sus sentimientos de soledad. Por otro lado, el *Afrontamiento religioso ante la soledad* parece mostrar una relación que cambia conforme se incrementa el nivel educativo: A mayor nivel educativo, menor uso de esta estrategia de afrontamiento (Primaria, $\bar{x}=18.66$; Secundaria, $\bar{x}=17.71$; Preparatoria, $\bar{x}=17.55$; licenciatura, $\bar{x}=14.61$; $F=3.252$, $p=.024$). En otro trabajo (Rivera-Ledesma y Montero, 2003), se ha reportado que a mayor nivel educativo parece haber también menos sentimientos de soledad, lo cual es consistente con los resultados obtenidos en el presente estudio.

Con respecto al compromiso marital se hallaron diferencias significativas en el grado de *afrontamiento religioso ante la soledad y el afrontamiento religioso positivo*: Sujetos con compromiso marital (casados o en unión libre) suelen recurrir menos a ambos tipos de afrontamiento (Brief-RCOPE Positivo, $\bar{x}=19.29$, ARS, $\bar{x}=16.72$), que aquéllos sin compromiso marital (solteros, viudos, separados, divorciados; Brief-RCOPE Positivo, $\bar{x}=21.44$, $t=2.203$, $p=.030$; ARS, $\bar{x}=18.85$, $t=2.249$, $p=.026$). Otra variable relacionada con el compromiso marital por su significado como soporte social, es decir, *el tener o no amigos*, parece corresponder con estos resultados: personas que no tiene amigos tienden a buscar con mayor fuerza una vida espiritual que los que si tienen amigos, como ha sido reportado con anterioridad (Rivera-Ledesma y Montero, 2003).

Finalmente, se compararon los grupos religiosos más numerosos, católicos y cristianos tradicionales (formados por cristianos sin denominación, metodistas, presbiterianos, y bautistas), hallándose que los cristianos tradicionales suelen recurrir con mayor frecuencia al afrontamiento religioso ante la soledad ($\bar{x}=20.45$), que los católicos ($\bar{x}=17.30$; $t=2.667$, $p=.017$), por un lado, y por otro, el grupo de religiones cristianas tradicionales mantiene una relación con Dios más frecuente ($\bar{x}=40.27$), que los católicos ($\bar{x}=37.35$; $t=2.345$, $p=.032$).

2.4.6.2. Escala de Ansiedad ante la Muerte. Se tomó como base la versión de la escala traducida al español por Tomás-Sábado y Gómez-Benito (2002). Coincidiendo con lo reportado por Abdel-Khalek y Beshai (1993) para el idioma Árabe, en el español mexicano parecen existir algunas dificultades para asimilar correctamente la doble negación que en el idioma inglés al parecer no presenta problemas; por otro lado, el uso de enunciados negativos en español incrementa las dificultades para elegir una respuesta. Al efecto, a fin de eliminar enunciados negativos o con doble negación, se modificaron los ítems 3, 5, 6, 7 y 15. Así mismo se adaptaron algunos enunciados a un español mexicano más coloquial, como fue el caso de los ítems 4, 6, 12 y 13. El reactivo 2 fue modificado eliminando su alusión frecuencial de "raramente" a fin de adaptarlo para su uso en opciones de respuesta tipo likert, considerando la frecuencia de ocurrencia. Siguiendo a Hoogstraten, Koele & Van der Laan (1998) y McCordie (1979), con el objetivo de incrementar la consistencia interna de la escala se modificaron las opciones de respuesta dicotómicas, por una escala likert con cuatro opciones: *Nunca o casi nunca, Algunas veces, La mayor*

parte del tiempo, y *Todo el tiempo*, con valores de 1, 2, 3 y 4, respectivamente. Un análisis factorial por el método de componentes principales con rotación varimax y eigenvalues mayores a 1, practicado a los resultados de ambas muestras (Adultos Mayores y Estudiantes universitarios), permitió identificar las estructuras que se muestran en el cuadro 17. Para el caso de los adultos jóvenes, la estructura resultante explicó el 57% de la varianza y coincidió en buena medida con la reportada por Tomás-Sábado y Gómez-Benito (2002) en una muestra de Barcelona, España. La consistencia interna general según el α de Cronbach fue de .83, y para cada factor fueron aceptables, con excepción del cuarto, que obtuvo $\alpha = .37$; conforme a lo esperado, con la introducción de la escala likert, la consistencia interna general obtenida fue superior a la reportada por Tomás-Sábado y Gómez-Benito (2002) para su muestra ($\alpha = .73$).

La estructura de Adultos Mayores explicó el 58.3% de la varianza, y arrojó sólo 3 factores aparentemente vinculados con el Miedo a la muerte, Miedo a la agonía o enfermedades, Preocupación o Miedo por la finitud de la vida, y un reactivo aislado (el número 14) que parece evaluar la Confrontación con la muerte y que podría ser eliminado, siguiendo las recomendaciones de Nunnally y Bernstein (1995). Adicionalmente, 10 de los 15 ítems (66.6%) coincidieron con los mismos factores reportados para los ítems de las muestras de estudiantes mexicanos y españoles. La consistencia interna general según el α de Cronbach fue de .86; los tres factores identificados tuvieron una consistencia interna individual adecuada.

Cuadro 17
Estructura Factorial Rotada Varimax de la Forma Mexicana de la Escala de
Ansiedad ante la Muerte de Templer en Muestras de Adultos Mayores y Adultos
Jóvenes Mexicanos

Ítems	Factores de Adultos Mayores				Factores de Adultos Jóvenes			
	Miedo a la muerte	Miedo a la agonía y enfermedades	Miedo por finitud de vida	Confron tación con la muerte	Miedo a la muerte	Miedo a la agonía y enfermedades	Miedo por finitud de vida	Confron tación con la muerte
1	.816				.753			
5	.776				.821			
7	.702				.669			
3	.659				.727			
2	.600				.531			
10	.516				.506			
11	.501							
9		.780				.832		
6		.714				.422		
13		.690				.510		
4		.456				.649		
8			.760					
12			.733					
15			.598					
14				.866				
Varianza explicada	34.5%	9.6%	7.5%	6.7%	30.6%	10.9%	8.4%	7.1%
α de Cronbach	.83	.69	.65		.80	.73	.57	.37

Las secciones sombreadas en la estructura de adultos jóvenes indican la estructura reportada por Tomás-Sábado y Gómez-Benito (2002) en una muestra española.

Fue posible confirmar la validez discriminante de la escala; los Adultos Mayores obtuvieron medias de ansiedad significativamente superiores a los adultos jóvenes en la escala total y en todos los factores con excepción del tercero (Preocupación por la finitud de la vida), como puede observarse en la Cuadro 18. Con ello, se suma evidencia a favor de la hipótesis de Kastenbaum (1992) citada más arriba.

Cuadro 18
Comparativo de medias entre muestras

Factor	Adultos Mayores		Adultos Jóvenes		t	gl	p
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD			
1. Miedo a la muerte	11.90	3.73	10.05	2.97	2.73	307.21	.007
2. Miedo a la agonía o enfermedades	7.82	2.65	6.90	2.21	3.34	310.11	.001
3. Miedo por la finitud de la vida	5.48	2.20	5.34	1.85	0.596	310.46	.551
4. Confrontación con la muerte	1.85	1.01	1.63	0.85	2.118	310.68	.035
Escala total	26.24	7.45	23.93	6.00	3.044	308.14	.003

Así, es posible concluir que la Forma Mexicana de la Escala de Ansiedad ante la Muerte de Templer posee propiedades psicométricas adecuadas y consistentes con las reportadas en la literatura.

2.4.6.3. Escala HOPES (Hunter Opinions and Personal Expectations Scale; Nunn, Lewin, Walton y Carr, 1996). En principio, la escala fue traducida al español siguiendo un procedimiento doble ciego. Adicionalmente, se modificó la escala likert originalmente propuesta por lo autores, reduciéndola de 5 opciones de respuesta a 4, a fin de evitar la tendencia de los sujetos a elegir posiciones medias. Las opciones de respuesta se establecieron de 1 a 4, eliminando el "0" como opción de calificación. La escala se aplicó en dos muestras; una de Adultos Mayores y otra de jóvenes universitarios.

Los resultados de ambas muestras fueron contrastantes. En la muestra de jóvenes, la consistencia interna de la escala según el alfa de Cronbach fue de .50, y la estructura factorial resultante no soportó la estructura factorial original propuesta por los autores. Un análisis de componentes principales con rotación varimax y eigenvalues mayores a 1 arrojó seis factores con cargas ambiguamente definidas que explicaron el 60.8% de la varianza; los factores así obtenidos obtuvieron una consistencia interna individual que fluctuó entre $\alpha = -.23$ y $\alpha = .75$. Así, las propiedades psicométricas obtenidas fueron poco satisfactorias.

Por otro lado, en la muestra de Adultos Mayores la consistencia interna para la escala total ascendió a $\alpha = .82$; un análisis factorial con el mismo método varimax descrito detectó una estructura parcialmente consistente con el criterio estructural original propuesto por los autores, confirmando el 80% de los reactivos, aunque con tres factores en lugar de dos, que en conjunto explicaron el 51.5% de la varianza. A fin de precisar la estructura resultante, los ítems 3,4 y 5 que se agregaron en un tercer factor, y el ítem 9 que permaneció como indicador, fueron eliminados, y el resto de los ítems se incluyeron nuevamente en un análisis de componentes principales, obteniéndose una estructura que explicó el 48.9% de la varianza con sólo dos factores (Esperanza y Desesperanza) conforme a lo propuesto por los autores, cuya consistencia interna fue, respectivamente: $\alpha = .85$ y $\alpha = .84$ (Cf. Cuadro 19).

Cuadro 19
Estructura Factorial Rotada Varimax de la
Escala HOPES en Adultos Mayores

Ítems	Esperanza	Desesperanza
7	.767	
11	.724	
19	.719	
10	.706	
1	.659	
6	.633	
18	.666	
15	.601	
2	.469	
14		.697
17		.785
16		.771
13		.708
8		.555
12		.729
20		.650
Varianza explicada	26.1%	22.8%
Consistencia interna α	0.85	0.84

La correlación entre ambos factores fue mínima y no significativa ($r = .034$, $p=.616$), lo cual parece indicar que miden cualidades independientes y no relacionadas; esto no parece coincidir con los resultados de los autores para la escala original, donde la correlación fue moderadamente baja y negativa ($r = -.32$).¹

Tomando como base la estructura resultante en la muestra de Adultos Mayores, se analizó la capacidad discriminante de la escala, hallándose resultados positivos: los Adultos Mayores poseen menos esperanza en el futuro ($\bar{x}=26.1$, $DS=5.4$) que los Jóvenes ($\bar{x}=28.9$, $DS=4.2$; $t=5.0$, $g.l.= 367$, $p<.000$); más desesperanza ($\bar{x}=15.0$, $DS=4.8$), que los Jóvenes ($\bar{x}=10.9$, $DS=3.6$; $t= 8.9$, $g.l.= 367$, $p<.000$) y más Esperanza Personal Global ($\bar{x}=41.3$, $DS=7.3$) que los Jóvenes ($\bar{x}=39.8$, $DS=4.1$, $t=2.1$, $g.l.= 367$, $p=.03$). Estos hallazgos parecen concordar con la situación existencial del Adulto Mayor, en la que la sucesión de pérdidas característica de este periodo de la vida, aunado a la cercanía de la muerte, pueden influir en una percepción del futuro donde lo deseado se presenta como difícil de alcanzar o realizar.

Finalmente, se analizaron algunas relaciones importantes en la muestra de Adultos Mayores. En principio, no se hallaron diferencias significativas en el grado de Esperanza, Desesperanza o Esperanza personal global en cuanto a sexo, edad o religión. Sin embargo, se halló que a mayor nivel educativo parece haber mayores grados de Esperanza ($F=3.55$, $gl=3$, $p=.015$), y menores grados de desesperanza ($F=6.56$, $gl=3$, $p=.000$). Por otro lado, existe una cierta tendencia amortiguadora de la desesperanza por parte del soporte social; aquellos Adultos que tienen establecido algún tipo de compromiso marital con una pareja (casados o en unión libre), parecen tener mayor grado de esperanza ($\bar{x}=26.7$, $SD=4.9$) que aquellos que no lo tienen ($\bar{x}=25.31$, $SD=6.1$; $t=1.84$,

¹ En la segunda fase de este proyecto esta relación fue nuevamente calculada en una muestra de sujetos de fé cristiana, con resultados análogos a los reportados por los autores de la escala ($r=.31$, $p<.000$), utilizando la estructura factorial descrita en el cuadro 18.

gl=218, $p=.066$), lo cual pone de manifiesto la importancia del soporte social y especialmente la educación en el ajuste psicológico del Adulto Mayor mexicano. Esto es consistente con lo documentado por Rivera-Ledesma y Montero (2005a), en otras variables de ajuste como la soledad, donde parece existir una tendencia a considerar que a mayor nivel educativo, menor soledad ($F=2.32$, g.l. = 3, $p=.07$), y a mayor número de familiares que apoyan a un Adulto Mayor, menor soledad ($F=3.0$, g.l. = 3, $p=.03$); en otra variable de ajuste psicológico, la ansiedad ante la muerte (Rivera-Ledesma y Montero, 2005b), parece existir una relación inversa entre nivel educativo y ansiedad ($F=2.7$, g.l.= 3, $p=.04$); y finalmente, la ansiedad ante el envejecimiento, claramente indicativa de desajuste psicológico (Rivera-Ledesma y Montero, 2005c), también parece haber una tendencia al establecimiento de una relación inversa entre nivel educativo y ansiedad ($F=8.6$, g.l.= 3, $p<.000$).

Así, es posible concluir que la Escala HOPES parece requerir de mayor investigación para ser usada en Adultos Jóvenes universitarios mexicanos. En cambio, la Escala parece ser adecuada para su uso en la investigación con muestras de Adultos Mayores mexicanos, con las consideraciones hechas en este trabajo.

2.4.6.4. Escala de Maestría, EM, (Mastery; Pearlin y Schooler, 1978) y Escala de Locus de control, ELC, (La Rosa, 1986; Andrade y Reyes, 1996). Ambas escalas fueron aplicadas juntas en una muestra de Adultos Mayores. Un análisis factorial con rotación varimax y eigenvalues mayores a 1, practicado a ambas escalas permitió detectar, para la escala EM, la existencia de tres factores claramente definidos que explicaron el 71.2% de la varianza, con una consistencia interna alfa general de $\alpha=.61$, y de .64, .82 y .60 para sus factores 1, 2 y 3 respectivamente. La ELC, arrojó dos factores que explicaron el 61.8% de la varianza con una consistencia interna alfa general de $\alpha=.74$, y de .82 y .76 para sus factores. Sin embargo, la correlación entre ambas escalas fue de sólo $r=.15$, $p<.09$, con lo que no fue posible aportar evidencia a favor de la validez de la EM.

2.4.6.5. Escala de Ansiedad ante el Envejecimiento, EAE (Lasher y Faulkender, 1993), Sub-escala de Actitud ante el propio Envejecimiento, APE, de la Philadelphia Geriatric Center Morale Scale (Lawton, 1975; González-Celis y Sánchez-Sosa, 2002) y Escala de Ideación Suicida, EIS, (Roberts, 1980; González-Forteza y Andrade-Palos, 1995). Watkins, et al. (1998) señalaron la necesidad de adaptar la escala de Lasher y Faulkender para su aplicación específica en Adultos Mayores, toda vez que la formulación de algunos ítems no consideraba adecuadamente, para el caso de los Viejos, el que la ansiedad ante el envejecimiento es el resultado de una amenaza futura. Afirmaciones como *Cuando sea viejo, confío en que me sentiré bien conmigo mismo (I expect to feel good about myself when I am old)*, parecen poco exactas para alguien con 70 años de edad, que de hecho ya ha incursionado en la vejez. Así, las investigadoras agregaron el adverbio de cantidad *muy (very)* al adjetivo *viejo (old)* en prácticamente todos los ítems con excepción del 12, el 6 y el 4, quedando como en el ejemplo siguiente: *Cuando sea muy viejo, confío en que me sentiré bien conmigo mismo (I expect to feel good about myself when I am very old)*. Adicionalmente, las autoras realizaron ligeras adaptaciones idiosincrásicas apegándose estrechamente a los ítems originales. Así, en una muestra australiana compuesta de 123 sujetos (71.5% hombres; 28.5% mujeres) entre los 65 y los 87 años de edad, y mediante un análisis de componentes principales con rotación varimax y eigenvalues mayores a 1, hallaron 6 factores que explicaron el 67% de la varianza, y una consistencia interna mediante el alfa de Cronbach de .84 para los 20 ítems. Los factores 1 y 2 coincidieron con los propuestos por Lasher y Faulkender,

con la adición del ítem 17 al factor 2; el factor 3 de Lasher y Faulkender se dividió en 2 factores relacionados (*Aceptación del self como viejo*; y *Aceptación del self envejecido*), y su Factor 4 en dos factores vinculados a las pérdidas (*Pérdida del soporte social* y *Pérdida de autonomía*). En general, la estructura de Lasher y Faulkender permaneció soportando la de Watkins et al., que la confirmó y sensibilizó.

La adaptación propuesta por Watkins et al., permitió incrementar de manera importante tanto el porcentaje de varianza explicada por la escala, como su consistencia interna, sin afectar significativamente la estructura original del instrumento. Sin embargo, la adaptación propuesta por los investigadores, relativa a la introducción del calificativo *muy viejo*, remite al sujeto a ubicar la cualidad sobre la cual se le pregunta (la vejez), a una etapa futura de su propia vida o de la de los demás que bien puede ser entendida más allá de los 80 o 90 años de edad. Por otro lado, un sujeto con 90 años de edad puede sentirse ya *muy viejo*, y en ese caso, la escala mantendría la inadecuación criticada por Watkins et al., haciendo poco útil la adaptación propuesta por ellas. Así, en el presente trabajo se decidió cambiar el adverbio *muy* por el adverbio *más* (v.gr. *Cuando sea más viejo, confío en que me sentiré bien conmigo mismo*), a fin centrar la opinión del respondiente en la condición misma del proceso actual de envejecimiento y no en el resultado remoto del mismo.

Siguiendo con esta tesitura, para el factor 1 de Lasher y Faulkender relacionado con el *Miedo a la gente vieja* los enunciados deberían dirigirse hacia una comparación con quién responde (v.gr. *Disfruto el estar con gente más vieja que yo*); finalmente, el ítem número 12, *Me ha preocupado el día en que al verme en el espejo me vea cabellos grises*, podría ser poco adecuado para aquellos Adultos Mayores que ya tienen el cabello gris. Este ítem podría ser sustituido por un signo de envejecimiento que se acentúe con la edad tanto en hombres como en mujeres, como es el caso de las arrugas. Así, el ítem 12 podría sustituirse por: *Me ha preocupado el día en que al verme en el espejo me vea más arrugas*. Con estas observaciones se esperaría lograr una mejor adaptación del instrumento a muestras de habla hispana. Así, siguiendo este criterio, la escala original de Lasher y Faulkender fue traducida al español mexicano bajo un procedimiento doble ciego. Las opciones de respuesta quedaron constituidas en una escala likert con cuatro alterativas: *Nunca o casi nunca*, *Algunas veces*, *La mayor parte del tiempo*, y *Todo el tiempo*, con valores de 1, 2, 3 y 4, respectivamente. Así, la calificación mínima total fue de 20 (mínima ansiedad) y la máxima 80 (máxima ansiedad), con los ítems, 1,3,10,13,19,7,11,16,y 18, calificando en sentido inverso a los demás.

Un primer análisis factorial con rotación varimax y eigenvalues mayores a 1, practicado a la EAE arrojó 6 factores que explicaron el 60.6% de la varianza; sin embargo, dos de esos factores obtuvieron una consistencia interna alfa de .45 y .53, respectivamente, haciéndose necesaria su eliminación, y con ello la de los ítems 2, 4, 5, 6 y 8. Adicionalmente se eliminó el ítem 16 en virtud de haber cargado negativamente (-.576). Con estos ajustes se calculó nuevamente la estructura factorial de la escala arribándose a 4 factores que explicaron el 60.8% de la varianza con una consistencia interna alfa general de .76 Esta estructura coincidió con la de Lasher y Faulkender en un 60% de los ítems. Los factores parecen medir, el fracaso de una *Actitud positiva ante la gente vieja*; *Miedo a cambios físicos* (cambios en la apariencia física ligados al envejecimiento), y dos aspectos relacionados al grado de satisfacción con respecto al envejecimiento vinculado al self y la vida: el fracaso de sentimientos de satisfacción con respecto a la vejez (*Vejez y satisfacción en el self y la vida*); llegar a ser Viejo y sentirse bien consigo mismo y con la vida), y la presencia de sentimientos de insatisfacción (*Vejez e insatisfacción en el self y*

la vida; llegar a Viejo y sufrir la pérdida del sentido de la vida, y ser ignorado por los demás; cf. cuadro 20).

Cuadro 20
Escala de Ansiedad ante el Envejecimiento
Estructura Factorial Rotada Varimax en Adultos Mayores

No.	Actitud positiva ante la gente vieja	Miedo a cambios físicos	Vejez e in_ satisfacción en el self y con la vida	Vejez y satisfacción en el self y con la vida
1	.798			
3	.744			
10	.725			
13	.590			
7	.426			
20		.848		
12		.810		
15		.777		
17			.863	
9			.780	
14			.554	
18				.821
11				.729
19				.629
S²	25.6%	18.8%	8.6%	7.8%
α	.73	.79	.73	.63

Varianza total explicada: 60.8%

Consistencia interna α total: .76

Las zonas sombreadas destacan la ubicación de los ítems en la propuesta original de Lasher y Faulkender; se incluye solamente la localización de aquellos ítems que se conservaron en el presente análisis. La descripción de los factores no necesariamente coincide con esa propuesta.

Sub-escala de *Actitud ante el propio Envejecimiento* de la *Philadelphia Geriatric Center Morale Scale* (APE). Esta sub-escala generó una estructura que explicó el 52.9% de la varianza con dos factores; un primer factor que parece evaluar *actitud negativa ante el envejecimiento* (ítems 5, 1, 4 y 3; conforme se envejece las cosas empeoran, se es inútil, y se incrementan las molestias) y otro que parece evaluar el fracaso de una *actitud positiva ante el envejecimiento* (ítems 6 y 7; vale la pena vivir porque se es tan feliz como antes). El ítem 2 se descartó en virtud de haber cargado menos de .40. En la muestra 2 se confirmó esta estructura, explicándose el 60.6% de la varianza, con el ítem 2 añadido adecuadamente en el factor 2 (*actitud positiva*). La consistencia interna alfa general de la sub-escala en la muestra 1 fue de .70; para su factor *negativo* de .70 y su factor *positivo* de .62; en la muestra 2 fue, respectivamente, de .73, .74 y .67.

Escala de ideación suicida (EIS). La estructura obtenida en la muestra 2 explicó el 54.6% de la varianza en un sólo factor claramente definido, con una consistencia interna alfa de .72. La escala parece evaluar el no poder seguir adelante en la vida, sentimientos de que la familia estaría mejor sin el sujeto y la existencia de pensamientos de muerte y suicidio.

En cuanto la validez concurrente de la EAE, las asociaciones entre los factores *Vejez e insatisfacción* y *Vejez y satisfacción* (similares a los factores de *Miedo a la propia vejez* y *Optimismo ante la propia vejez*) y el puntaje total de la APE fue moderadamente alto (.499, $p < .000$, y .383, $p < .000$, respectivamente), en tanto los otros dos factores de la EAE presentaron asociaciones moderadamente bajas. Como era de esperarse, se asociaron de manera importante las escalas de la EAE con un matiz positivo (*Vejez y satisfacción*,

Actitud positiva ante la gente vieja), con la escala de *Actitud positiva* de la APE, y viceversa; los factores de *Vejez e insatisfacción* y *Miedo a cambios físicos* se asociaron significativamente con la *actitud negativa* del APE (cf. Cuadro 21).

Cuadro 21
Correlaciones entre la EAE y la APE

		Escala de Bienestar Subjetivo		
		Sub-escala de Actitud ante el propio envejecimiento		
Ansiedad ante el Envejecimiento adaptada		Factor 1 Actitud Negativa	Factor 2 Actitud Positiva	Escala Total
Factor 1	r	.085	.358**	.256**
Actitud positiva ante gente vieja	p	.298	.001	.002
Factor 2	r	.359**	.095	.296**
Miedo a cambios físicos	p	.000	.246	.000
Factor 3	r	.513**	.273**	.499**
Vejez e insatisfacción	p	.000	.001	.000
Factor 4	r	.147	.513**	.383**
Vejez y satisfacción	p	.071	.000	.000
Escala total		r	.370**	.499**
		p	.000	.000

Podría esperarse que los factores que mantienen un matiz general positivo ante la vejez, correlacionaran negativamente con los factores cuyo matiz fuese negativo. Sin embargo, las correlaciones entre tales factores tendieron a ser bajas y no significativas (con excepción del factor de *Optimismo ante la vejez*, cuya asociación fue baja pero significativa; $r=.194$, $p=.003$), pero no negativas (cf. Cuadro 21). Esto es consistente con la literatura; los factores positivos y negativos emergentes en escalas de bienestar subjetivo como la APE no necesariamente podrían estar inversamente asociadas, como han documentado Ranzijn y Luszcz (2000) donde entre ambos factores (*positivo* y *negativo*) obtuvieron una asociación alrededor de .20. Esto parece deberse a que en realidad ambos factores no son en realidad contrarios; ambos califican una misma cualidad aunque en distintos sentidos; en la EAE, los factores con un sentido general positivo calificarían el fracaso en alcanzar tal atributo, más que su contrario (v.gr. el ítem 1: *Disfruto el estar con gente más vieja que yo*, califica el fracaso en alcanzar este disfrute, y no el disgusto de estar con gente vieja). Estos ítems obtienen su más alto puntaje cuando el sujeto no experimenta en absoluto o muy pocas veces tal afirmación.

Exploradas las propiedades psicométricas básicas de los instrumentos, se analizó la relación entre vejez cronológica (*¿cuando se es viejo?*, y *¿cuando se es muy viejo?*) y ansiedad ante el envejecimiento. Al efecto, se le preguntó a los 151 adultos entre los 50 y los 82 años, con una media de edad de 63 años, cuando consideraban, al margen de lo que al respecto sostuviesen los médicos y la gente en general, a qué edad se era "*Viejo*", y a qué edad se era "*Muy viejo*". Con una tasa de respuesta aproximada del 86% para cada cuestión, la edad media para la primer pregunta fue de 67.1 años (DS=10.4; Moda=70), y para la segunda de 79.7 años (DS=9.3; Moda=80). La mayoría del 14% de los que no aportaron alguna edad de referencia, afirmaron que "*no existe edad para la vejez*", que "*la vejez es un estado mental*", o que "*la edad es según se siente uno*". Esta última respuesta apuntaba hacia la suposición de que la percepción de ser *Viejo* o *Muy viejo*, podría ser influida en alguna medida por la ansiedad ante el propio envejecimiento.

A fin de explorar este planteamiento se decidió clasificar a los sujetos en grupos de bajos y altos niveles de ansiedad ante el envejecimiento e ideación suicida, estimándose el nivel de ansiedad y de ideación suicida por debajo del cual se encontraron el 75% de los

sujetos entrevistados. Los niveles obtenidos fueron para la EAE, 34, para la APE, 17, y para la EIS, 2. Por debajo de tales niveles habría sujetos con baja ansiedad o ideación suicida, según el caso, y por encima de ellos, sujetos con alta ansiedad o ideación suicida. Con base en esta clasificación se halló con la APE (la EAE, no apoyó estos hallazgos), aunque con una significancia $p=.08$, que aquellos sujetos con niveles bajos de ansiedad tienden a referir una edad más remota ($\bar{x}=68.2$ años, $DS=9.8$), que aquellos con altos niveles de ansiedad ($\bar{x}=64.47$, $DS=11.7$; $t=1.74$, $gl=57.9$, $p=.08$), a la pregunta sobre la edad en que se es “*Viejo*”. Con respecto a la segunda pregunta (*¿Cuándo se es muy viejo?*), se observó la misma tendencia, pero esta vez de manera significativa (Baja ansiedad: $\bar{x}=80.9$ años; $DS=9.1$; Alta ansiedad: $\bar{x}=76.4$ años; $DS=9.1$; $t=2.51$, $gl=128$, $p=.01$). De acuerdo con esto podría quizá hipotetizarse que aquellos sujetos que experimentan mayor ansiedad podrían sentirse más viejos que aquellos con bajos niveles de ansiedad; en estos términos, la edad auto-percibida podría ser un indicativo de desajuste psicológico.

Por otro lado, y con relación a la ideación suicida se halló que aquellos sujetos que obtuvieron bajos niveles de ansiedad ante el envejecimiento según la EAE, tuvieron también menores niveles de ideación suicida ($\bar{x}=1.25$, $SD=1.47$), que aquellos con altos niveles de ansiedad ($\bar{x}=2.35$, $SD=2.51$; $t=2.84$, $gl=64.45$, $p=.006$), cuya ideación suicida fue casi el doble de los primeros, lo cual fue consistente con los datos aportados por la APE, que aportó evidencia positiva en favor de estas mismas relaciones (Bajo nivel de ansiedad, $\bar{x}=1.20$, $SD=1.37$; Alto nivel de ansiedad, $\bar{x}=2.60$, $SD=2.67$; $t=3.26$, $gl=51.14$, $p=.002$). Profundizando más en estas relaciones se halló que las personas que no poseen un compromiso marital, es decir, que no viven con una pareja, presentan medias más altas tanto de ansiedad ante el envejecimiento según la EAE ($\bar{x}=31.71$, $SD=6.69$), como de suicidio ($\bar{x}=2.12$, $SD=2.54$), en comparación con los que son casados o que viven en unión libre (ansiedad, $\bar{x}=28.99$, $SD=6.18$; $t=2.48$, $gl=149$, $p=.014$; suicidio, $\bar{x}=1.34$, $SD=1.49$; $t=2.01$, $gl=68.04$, $p=.048$). Estos datos de ansiedad fueron apoyados por evidencia coincidente aportada por la APE en todas sus sub-escalas y en su puntaje total, y parecen aportar evidencia empírica adicional sobre la importancia del soporte social familiar, y muy especialmente de la vida en pareja, en la estabilidad emocional del Adulto Mayor mexicano. Otro factor de riesgo de ideación suicida podría ser la religión: casi marginalmente, parece ser que los cristianos sin denominación presentaron una media más alta de ideación suicida ($\bar{x}=2.82$, $SD=2.31$), que los Católicos ($\bar{x}=1.52$, $SD=1.91$), los Mormones, Testigos de Jehová y Adventistas ($\bar{x}=1.50$, $SD=1.00$), y los que no practican ninguna religión ($\bar{x}=0.66$, $SD=0.89$; $F=2.33$, $gl=4$, $p=.059$).

Al explorar el papel del nivel educativo con relación a la ansiedad ante el envejecimiento, se evidenció a través de la APE que aquellos que sólo poseen estudios de primaria o menos, también manejan una media más alta de ansiedad que el resto de los niveles educativos superiores (Primaria $\bar{x}=12.03$, $SD=3.78$, Secundaria $\bar{x}=10.71$, $SD=2.80$, Preparatoria $\bar{x}=10.72$, $SD=2.76$, Licenciatura $\bar{x}=10.82$, $SD=3.05$; $F=2.89$, $gl=3$, $p=.036$). Por otro lado, en esta misma muestra, la APE detectó con respecto a la edad, que a medida que se envejece también se incrementa la media de ansiedad (50-59 años, $\bar{x}=10.72$, $SD=2.97$, 60-69 años, $\bar{x}=11.46$, $SD=3.60$, 70-79 años, $\bar{x}=11.98$, $SD=3.45$, 80-100 años, $\bar{x}=14.43$, $SD=3.34$; $F=3.62$, $gl=3$, $p=.014$). Finalmente, en cuanto al sexo la APE reportó que los hombres manejan una media más baja de ansiedad ante la propia vejez ($\bar{x}=11.46$, $SD=4.28$), que las mujeres ($\bar{x}=12.89$, $SD=5.19$; $t=2.26$, $gl=232$, $p=.024$), en tanto que estas manejan una media más baja de ansiedad ($\bar{x}=8.97$, $SD=2.96$) que los

hombres ($\bar{x}=10.16$, $SD=2.75$; $t=3.15$, $gl=232$, $p=.002$) en cuanto al fracaso en establecer una actitud positiva ante la gente Vieja.

2.4.6.6. Escala de Estructura de Pérdidas.

El desarrollo y evaluación de la escala, en esta fase de la investigación, siguió dos etapas: La primera comprendió el desarrollo de la *Escala de Estructura de Pérdidas*. La segunda evaluó las propiedades psicométricas de la escala y el valor predictivo de distress de la misma.

2.4.6.6.1. Primera etapa. Desarrollo de la EEP. Como una primera aproximación se desarrolló una investigación cualitativa que comprendió entrevistas a profundidad con Adultos Mayores (Muestra 1). El objetivo de esta investigación fue explorar los *tipos de pérdidas*, es decir, la presencia de *amenazas de pérdidas*, *pérdidas ambiguas* y *pérdidas consumadas*, con respecto a *la actitud que las personas asumían ante ellas*, con los siguientes resultados.

El significado que engloba a la *estructura de pérdidas* es un tema del cual no les gusta hablar a los Adultos Mayores recién llegados a la Tercera Edad, y sin embargo, es una realidad que se esconde entre su discurso. Se trata de un tema no del todo elaborado, madurado, o superado, porque al parecer inflige su huella día con día, casi sin tregua, de manera renovada. La toma de conciencia del hecho indiscutible de que mucho de lo valioso de nuestra adultez madura y nuestra juventud se ha perdido para no volver, parece subyacer tras la característica depresión que solemos encontrar en el Viejo como un duelo continuado. Tiene que ver con la paulatina pérdida de la vida; con la confrontación con la muerte. La muerte del otro, y la propia muerte. Esta realidad avanza, desde el establecimiento de ese momento en que al sujeto le queda claro que lo deseado, tenido, y ahora perdido, ya no volverá. Con relación a esta temática, Julieta, una de nuestras entrevistadas, afirmó: *...a lo largo de la vida se van perdiendo las cosas; pero cuando llega uno a la Tercera Edad, se van perdiendo más y más. Más y más le duele a uno, pero a medida que van pasando los años, va uno perdiendo cada vez más y más y más...".* Lorena decía: *"...uno dice, ya lo tuve, ya lo viví, pero ni modo...."* Lenny agregó: *"... lo que ya perdí, se que ya se perdió".*

De los 10 casos investigados, todos reportaron pérdidas significativas que al momento de la entrevista continuaban afectando su estabilidad emocional; 7 se sentían amenazados por perder objetos significativos en su vida, y 3 de ellos reunieron, además de pérdidas consumadas, y amenazas de pérdidas, una situación de pérdida ambigua.

En cuanto a las pérdidas consumadas y la amenaza de pérdidas, los temas recurrentes fueron el soporte social familiar (por ejemplo: la pérdida del esposo, la madre o hermanos), y la salud. Entre las mujeres casadas, la pérdida del esposo era un duro golpe difícil de sobrellevar tras décadas de haber compartido la vida juntos. Al respecto, una de las entrevistadas, Sofía, apuntó: *"...yo creo que la pérdida más dura para mí es mi esposo, porque es cierto, viene uno a ser una sola carne...después de 40 años, la verdadera familia de uno es la pareja".* Una mujer tradicional como Sofía puede ver rescatado el sentido de su vida, vulnerado por la muerte de su esposo, en el cuidado de sus hijos: Sofía afirmaba: *"Dios me ha dado cuatro hijos y cuando esté yo en la presencia del Señor me dirá: "Yo te di cuatro hijos", y yo tendré que entregar cuentas...toda mi vida ha sido eso".* Es por ello que la muerte de su esposo la lleva a temer la posibilidad de perder alguno de sus hijos. En un momento de la entrevista dijo: *"...yo me puse a pensar y le dije*

al Señor: Ya perdí a mis padres, a mis hermanas; ya perdí a mi esposo, ...¿qué me faltará perder?... se me vino a la mente un hijo”.

Las pérdidas vinculadas a la salud incluyeron problemas de hipertensión, cardiopatías, cáncer, y diabetes, pero estos problemas sólo eran relevantes cuando impactaban directamente la funcionalidad del sujeto alterando significativamente su calidad de vida.

Por otro lado, las situaciones de pérdida ambigua estuvieron relacionadas con casos en los cuales un hijo vive fuera del país y se le ve poco (2 casos); estos son los casos típicamente señalados por Boss (2001), en los cuales el objeto amado está vivo, pero fuera del alcance personal; se sabe que está, que vive, pero al mismo tiempo no se sabe si se le volverá a ver, si se vivirá lo suficiente para verle de nuevo, o cualquier otra narrativa plausible. El sentimiento resultante es lacerante; Doña Claudia se lamenta: *“...se siente un dolor, una tristeza, una angustia, una soledad terrible, terrible...él no está seguro de quedarse allá...yo creo que si se van a venir, pero hay otros momentos que digo “no creo que se vengan tan fácilmente”; si continúan allá los niños crecen, tienen sus amistades... a lo mejor ellos ya no van a querer venirse para acá...no lo se.”* Boss (2001) describió casos como este, en que el objeto está ausente físicamente, pero presente psicológicamente.

Están también los casos más cercanos a la realidad de la Tercera Edad, en que un hijo que aún vive con el Adulto Mayor se encuentra abstraído haciendo trámites para independizar su vida por cambio de residencia o matrimonio (2 casos). En este caso, el hijo está físicamente presente, y psicológicamente ausente (Boss, 2001).

Como Boss (2001) ha destacado, la incertidumbre hace que la pérdida ambigua sea la más estresante de todas, y en el caso de Doña Claudia esto se cumple cabalmente. Agotada física y emocionalmente, se desliza en la melancolía.

Es la combinación de estos tres tipos de pérdidas con su correlato afectivo lo que para nosotros da forma a la estructura de pérdidas, con lo que esto significa para la Adultez Mayor. El significado de la estructura de pérdidas en esta etapa de la vida, y en general, en cualquier otra, parece no apelar a la suma de las pérdidas sufridas. Su significado está definido por el resultado sinérgico de diversas pérdidas, y la relación afectiva que guardaban con el sujeto que las experimenta; en términos estructurales es más que la suma emocional de los objetos perdidos. Doña Julieta decía: *“...ya no es como cuando era uno más joven y tenía uno muchos caminos a donde ir, muchas cosas que hacer....se van perdiendo y cortando todas las cosas a lo largo de la vida...hay muchas cosas que uno no puede hacer ya.... llega un interrogante en que no sabe uno que cosa le espera de la vida”*

La pérdida máxima; la realidad última; viene dada por el hecho indiscutible de la propia muerte. En nuestra investigación, el problema de la muerte estuvo presente como una preocupación constante. Julieta afirmó: *“...me puedo valer por mi misma, salgo, hago un montón de cosas y todo, pero ya como que está uno esperando, ahora si que, lo llamen a uno para irse de este mundo. ¿Cuándo será?, Quién sabe?, Pero no será muy lejano”...“La mayoría de los Adultos Mayores no tienen futuro, sólo presente, y es un presente incierto”.* El saber que se va a morir; que se ha llegado al final de la vida, es un hecho cierto en la vida del Adulto Mayor. Hacia allá apunta la estructura de pérdidas en esta etapa de la vida (y en un sentido esencial, en todas las demás). Cada pérdida patentiza el hecho innegable de que *“Todo se está acabando”.*

¿Qué puede hacer un sujeto ante el significado de la estructura de pérdidas que caracteriza a la vejez? Dado que todo objeto significativo, es decir, afectivamente importante para el sujeto, puede ser entendido como recurso adaptativo; su pérdida irrumpe en la capacidad de adaptación de la persona exigiendo de ella la reestructuración de sus estrategias de afrontamiento, privilegiando viejos recursos o innovando otros.

En nuestros entrevistados destacaron estrategias como:

- El *desprendimiento o renuncia* con aceptación y resignación, en la que el sujeto cede a las presiones de la realidad desprendiéndose del objeto, mediante la renuncia a él. En cierta forma, la renuncia es la contrapartida de la pérdida. Una pérdida puede superarse, si se cambia la negativa a aceptar la pérdida del objeto amado, por la renuncia a él.
- La *evasión* por involucramiento en actividades sociales y productivas, estrategia conocida y destacada por otros autores.
- La *reestructuración cognitiva*, auto convenciendo de que la pérdida del objeto es finalmente conveniente, recomendable, deseable, etc. , y finalmente...
- El afrontamiento *religioso*, en que el sujeto recurre a Dios para resolver su situación existencial. El afrontamiento religioso es afrontamiento cognitivo, en virtud de que involucra la reestructuración de cogniciones.

Sofía nos muestra su solución: *“...el Señor me me ha hecho hacer ver, sentir de verdad, que yo dependo de mi Dios... imagínese, ¿Qué le pasó a Job?...como dicen: “El Señor dio, el Señor quitó, bendito sea el Señor” La vida es muy dura, muy dura, solamente agarrados del Señor es como la podemos pasar”*.

Por su parte, Lorena afirmaba: *“No me cansaré de agradecerle a Dios el que me haya señalado que camino seguir y que hacer?”...“Gracias a Dios, si lo tengo, lo disfruto, y si no lo tengo, ni modo; pero ha sido bonito vivir porque Dios ha sido tan bueno que no se como agradecerle”*.

Alicia nos dijo: *“...aceptas que son cosas de la vida que no tienen remedio, que por algo son, siempre trato de pensar como dice el dicho: “No hay mal que por bien no venga”, que por algo Dios no se equivoca, que por algo lo manda Él, y aceptarlo”*.

El significado de la estructura de pérdidas pone a prueba al sujeto de manera drástica. Parecería que el drama continuado que impone la estructura de pérdidas no puede ser afrontado de manera constructiva y eficiente, como lo muestran las viñetas descritas, sin el apoyo de una práctica espiritual. No importa que religión se tenga, lo material sólo puede ser cambiado, previa renuncia, por una solución que le supere, y esa solución viene dada por la asunción de lo espiritual. Entender y asumir el componente espiritual que como humanos podemos ejercer activamente, es un desafío que aguarda para debelarse en un futuro cercano.

Después de esta primera aproximación, se llevó a cabo una revisión de la literatura a fin de identificar las *clases de pérdidas* más frecuentes (pérdidas de seres queridos, trabajo, salud, etc.). Con los resultados obtenidos se desarrollo la *Escala de Estructura de Pérdidas* con un total de 30 ítems distribuidos en 6 áreas (Cf. Cuadro 22).

Cuadro 22
Pérdidas identificadas en la literatura

Pérdidas vinculadas al área del trabajo.

1. Su trabajo
2. El respeto que le tenían por su trabajo
3. El ser útil para los demás
4. El sentirse productivo cada día
5. Sus compañeros de trabajo

Pérdidas vinculadas al área de la salud.

6. La salud
7. El hacer todas las cosas por sí mismo
8. El poder comer y/o beber lo que le gusta
9. Hacer lo que le gusta sin limitaciones
10. Su vida sexual.

Pérdidas del área financiera, o del dinero y los bienes personales.

11. Bienes materiales por los que había luchado
12. Dinero con el que contaba cada mes.
13. Sus ahorros
14. La seguridad de estar económicamente protegido
15. El sentir que tenía el dinero que necesitaba

Pérdidas del área social, o de los seres queridos.

16. A su esposa (o)
17. Uno o más hijos
18. Uno o más familiares muy queridos para usted
19. Uno o más amigos muy queridos para usted
20. El sentir que podía encontrar una pareja para usted

Pérdidas vinculadas al área de la identidad, o lo que yo era o quería ser.

21. Lo que usted era
22. Lo que quería ser
23. Lo que la gente decía que usted era
24. Lo que trataba de ser
25. El cómo lo veía la gente

Pérdidas vinculadas al área del mundo cultural, o la época que viví.

26. Sus costumbres y/o tradiciones
 27. La vida que amaba
 28. El mundo que conocía
 29. La vida como era antes
 30. El como vivían y eran antes
-

2.4.6.6.2. Segunda etapa. Propiedades psicométricas de la EEP.

Estructura factorial y consistencia interna. En principio, un análisis factorial con rotación varimax y eigenvalues mayores a 1 permitió identificar 8 factores o clases de pérdidas en consonancia con los supuestos teóricos descritos en los antecedentes de este trabajo. Tales factores explicaron en conjunto el 56.5% de la varianza. Se tomaron sólo aquellos ítems que arrojaron una carga igual o superior a .40, descartándose aquellos que no alcanzaron tal parámetro (ítems 9, 12, 20, 23 y 24). También se descartó el ítem 1 que no se asoció a ningún otro grupo de ítems, para quedar como indicador. Así, la escala resultante quedó compuesta por 24 ítems cuya consistencia interna α general ascendió a .85. La consistencia interna α para cada factor fluctuó entre .74 y .27 (cf. Cuadro 23).

Cuadro 23
Estructura Factorial de la Escala de Estructura de Pérdidas (Forma Parcial)

Ítem	Rol productivo o Ser para el mundo	Pertenencia al mundo o Ser en el mundo	Goce	Recursos financieros	Desarrollo del self	Sexualidad y pareja	Prestigio social	Soporte social
19	.747							
22	.715							
10	.614							
17	.561							
14	.466							
3		.740						
5		.653						
7		.638						
21		.432						
27			.730					
26			.720					
28			.567					
16				.703				
30				.691				
13				.491				
6					.676			
11					.604			
2					.456			
8						.731		
18						.658		
15							.658	
29							.608	
25								.683
4								.636
Varianza explicada	22.8%	6.4%	5.8%	5.0%	4.5%	4.4%	4.0%	3.6%
Total: 56.5%								
Consistencia interna α	.74	.66	.66	.58	.57	.27	.55	.34
General: .85								

A pesar de que la consistencia interna general obtenida era satisfactoria, el hecho de que tres de las ocho escalas fluctuaran entre .55 y .58 hacía dudar de la factibilidad de dar por aceptable la consistencia interna del instrumento, por lo que se decidió llevar a cabo una nueva investigación que subsanara este problema en la fase dos de esta investigación.

La sub-escala de Distress de la EEP tuvo una consistencia interna α de .86; sin embargo, esta sub-escala, como se recordará, depende para su estimación de la sub-escala de Tipos de Pérdidas (e.g. Si el sujeto perdió un objeto en la sub-escala de tipos de pérdidas, esta pérdida sirve de base para estimar el grado de afectación emocional en la sub-escala de Distress), y dado que esta última presentó problemas significativos de consistencia interna, fue necesario detener el análisis en este punto de la investigación, reservando su reanudación para una investigación futura, fuera del presente proyecto. De cualquier manera, la sub-escala de Distress, si bien ha sido planteada como una herramienta útil en la exploración de la Estructura de Pérdidas, no juega un papel central en la resolución de las hipótesis de esta investigación.

Por otro lado, la consistencia interna α de la CES-D fue de .89 conforme a lo reportado por Medina.Mora, et al. (1992) y Montero (1998); por su parte, la BAI alcanzó una

consistencia similar de .90, ligeramente superior a la reportada por Robles, et al. (1999) para estudiantes y adultos.

2.4.7. Conclusiones.

Los resultados de esta primera fase, basados en muestras de Adultos Mayores extraídos de la comunidad en clínicas de salud, en su mayoría católicos, se han resumido en el cuadro 24; puede concluirse lo siguiente:

- Como se ha mostrado, la Sub-Escala de Relación con Dios del EBE, La Sub-Escala de Afrontamiento Religioso del IMSOL y la Sub-Escala de Afrontamiento Religioso Positivo del Brief-RCOPE, poseen cualidades psicométricas que las hacen útiles en la investigación de la vida espiritual de los Adultos Mayores. Sin embargo, con excepción de los dos reactivos de la Sub-Escala de Relación con Dios que parecen evaluar una relación insatisfactoria, el resto de las escalas parecen mediar cualidades positivas, en el sentido de una recurrencia satisfactoria, útil para fines de afrontamiento y vivencia interna productiva, de la vida espiritual, quedando aún vacante la función contraria, es decir, la medición de cualidades negativas. Este último aspecto intentaba medirlo la Sub-Escala de Afrontamiento Negativo del Brief-RCOPE, pero de acuerdo con los análisis efectuados, no posee cualidades psicométricas que hagan posible su uso. Por tal razón, se consideró la posibilidad de desarrollar en una etapa posterior de esta investigación, una escala que supliese esta necesidad – la *Escala de Ideación Religiosa Disfuncional*, descrita ya en los antecedentes de este trabajo.
- Por otro lado, la Escala de Ansiedad ante la Muerte, la Escala HOPES, la Escala de Ansiedad ante el Envejecimiento, la Sub-Escala de Actitud ante el propio Envejecimiento de la Philadelphia Geriatric Center Morale Scale, y la Escala de Ideación Suicida, obtuvieron propiedades psicométricas adecuadas para su uso en investigaciones con Adultos Mayores mexicanos, con las consideraciones descritas en este trabajo. La Ansiedad ante el Envejecimiento mostró su utilidad clínica por su asociación con otras variables de importancia como la ideación suicida, y con variables sociodemográficas como el sexo, el nivel educativo, la edad, y el soporte social familiar.
- La Escala de Locus de Control parece poseer mejores cualidades psicométricas que la Escala de Dominio para su uso en Adultos Mayores, en lo que respecta a consistencia interna. Por ello fue elegida para futuros análisis en las fases 2 y 3 de esta investigación.
- La exploración de la EEP en esta fase de la investigación permitió definir algunos aspectos importantes:

Cuadro 24
Primera Fase
Cualidades psicométricas de los instrumentos

Escalas	Muestras	Consistencia Interna Alfa	Estructura	Validez
1. Brief-RCOPE	Adultos Mayores: Muestra 1: 129 Ss. Muestra 2: 209 Ss.	RCOPE Positivo: .83 A .82 RCOPE Negativo : .65 A .60	RCOPE +:25.2% S ² RCOPE - :15.3% S ² con 57% de ítems mal definidos TOTAL: 40.5% S ² Al factorizar sólo el RCOPE + la varianza explicada sube a 49.5%.	Concurrente: RCOPE + : AR-IMSOL: r= .70 Rel. Dios : r=.60 RCOPE - : Insatisfac: r=.33
2. Sub-Escala de Relación con Dios	Adultos Mayores: 129 Ss.	.84	59.2% S ² en 2 factores de relación con Dios: - Satisfactoria - Insatisfactoria	Concurrente: RCOPE + : r= .60 RCOPE - : r= .33
3. Afrontamiento Religioso IMSOL	Adultos Mayores: Muestra 1: 129 Ss. Muestra 2: 209 Ss.	.91 .91	70.2% S ² en un sólo factor	Concurrente: RCOPE + : r= .70
4. Ansiedad ante la muerte	Adultos Mayores: 165 Ss. Estudiantes: 149 Ss.	General: .86 Factores: .83, .69, .65 General: .83 Factores: .80, .73, .57, .37. Estos 2 últimos factores se eliminaron.	58.3% S ² con 3 factores y no 4 57% S ² semejante a versión española con 4 factores	Discriminante: Mayor ansiedad en Viejos (t=3.0, g.l.=308.1, p=.003)
5. HOPES	Adultos Mayores: 220 Ss. Estudiantes: 149 Ss.	General: .82 Factores: .85, .84 General: .50. Dado este valor, se descartó la utilidad de la escala en estudiantes universitarios.	48.9% S ² con 2 factores, sin 4 ítems 60.8% S ² con 6 factores mal definidos	Discriminante: En Viejos: Menor esperanza (t=5.0, g.l.= 367, p<.000); mayor desesperanza (t= 8.9, g.l.= 367, p<.000) y mayor Esperanza Personal Global (t=2.1, g.l= 367, p=.03)
6. Maestría	Adultos Mayores: 120 Ss.	General: .61 eliminando el ítem 6. Factores: .64, .82, .60	71.2% S ² con 3 factores, claramente definidos	Concurrente: General: r=.15, p<.09
7. Locus de control	Adultos Mayores: 120 Ss.	General: .74 Factores: .82, .76	61.8% S ² con 2 factores, claramente definidos	Concurrente: General: r=.15, p<.09
8. Ansiedad ante envejecimiento	Adultos Mayores: 234 Ss.	General: .76 Factores: .73, .79, .73, .63	60.8% S ² con 4 factores, eliminando 6 ítems	Concurrente: General: r=.526, p<.000
9. Sub-escala de actitud ante envejecimiento (Bienestar Subjetivo)	Adultos Mayores: 234 Ss.	General: .69	60.6% S ² con 2 factores coherentes, no 1, eliminando 1 ítem	Concurrente: General: r=.481, p<.000
10. Ideación suicida	Adultos Mayores: 150 Ss.	General: .72	54.6% S ² con 1 sólo factor.	

Cuadro 24
Primera Fase
Cualidades psicométricas de los instrumentos (Continuación)

Escalas	Muestras	Consistencia Interna Alfa	Estructura	Validez
11. Estructura de pérdidas	Adultos Mayores: 302 Ss. (Se redujo a 177 Ss. después de analizar patrón de respuestas). 76 Ss. más Estudiantes: 149Ss	General: .84 con sólo 24 ítems. Factores: .74, .66, .66	56.7% S ² con 8 factores, la mayoría con baja consistencia interna (menor a .60)	

- Se llegó a una estructura inicial con resultados prometedores pero no suficientes; la principal debilidad de la primera propuesta fue la confiabilidad de sus factores; los índices de consistencia interna deben ser mejorados mediante una ampliación del número de ítems, y mediante el uso de un formato de aplicación y respuesta más sencillo (Nunnally y Bernstein, 1995; e.g. sin la sub-escala de distress).
- La Sub-Escala de Distress podría ser útil como una medida global de afectación emocional que permitiría medir el efecto de los estresores vitales típicos de la Adulthood Mayor. En la presente investigación no fue posible evaluar su comportamiento, sin embargo, en el futuro convendría integrarla en una versión definitiva de la EEP.
- El empleo de las cuatro categorías de respuesta de la Sub-Escala de Pérdidas (*No pérdida, Amenaza de pérdida, Pérdida mabigua y Pérdida consumada*), ha generado cierta controversia aún por dilucidar, con respecto a si puede ser vista o no como una escala ordinal y no sólo nominal. De no alcanzarse un acuerdo en este sentido, y a fin de facilitar el análisis estadístico, quizá sería posible eliminar la *Amenaza de pérdidas* como opción de respuesta, sin incurrir con ello en una afectación profunda de los criterios de pérdida, permitiéndose con ello disminuir la escala de respuestas a sólo tres categorías, con una mayor certeza de su ordinalidad. La amenaza de pérdidas parece ostentar una cualidad: su ocurrencia puede ser efímera, en tanto ocurre y se resuelve demasiado rápido, dificultando la posibilidad de ser detectada en una escala como un acontecimiento actual. Datos preliminares, calculados con base en los 24 ítems de la EEP (cuyos factores adolecieron de baja consistencia interna, como fue posible ver), permitieron detectar la ausencia de asociaciones significativas entre depresión y ansiedad y la *Amenaza de pérdida*, y la asociación más baja entre ésta y el Distress (Cuadro, 25).

Cuadro 25
Asociación entre la Depresión, Ansiedad y Distress
y la frecuencia de los tipos de pérdidas de la EEP.

Escala	Frecuencia de...			
	No pérdida	Amenaza de pérdida	Pérdida ambigua	Pérdida consumada
CES-D	-.405**		.221*	.331**
BAI	-.590**		.467**	.280**
Distress	-.811**	.270**	.417**	.550**

* p<.05 ** p<.01

- Evidentemente, los resultados expuestos no provienen de una muestra aleatoria y no deberían ser generalizados más allá de la misma. Sin embargo, dichos resultados constituyen una primera aproximación al constructo de estructura de pérdidas, y la escala desarrollada para el efecto parece ser un instrumento teóricamente bien fundamentado con cualidades psicométricas aún inacabadas. Así, se acordó que la EEP debería ser explorada aún en una muestra más numerosa y con variables de desajuste adicionales (desesperanza, ansiedad ante el envejecimiento, ansiedad ante la muerte, ideación suicida, etc.) a fin de verificar sus cualidades psicométricas y explorar sus relaciones con otras variables clínicas.

2.5. Segunda Fase. Normalización de instrumentos y exploración del papel de la vida espiritual en el desajuste psicológico del Adulto mayor.

2.5.1. Objetivos.

2.5.1.1. Desajuste psicológico. Explorar el papel de la Espiritualidad, el Locus de Control Interno, la Enfermedad percibida y el Soporte Social percibido en el desajuste psicológico del Adulto Mayor.

2.5.1.2. Escala de Estructura de Pérdidas. Rediseñar y evaluar la consistencia interna, estructura factorial, validez discriminante, predictiva, y normalización de la *Escala de Estructura de Pérdidas*.

2.5.1.3. Escala de Ideación Religiosa Disfuncional. Diseñar la *Escala de Ideación Religiosa Disfuncional*, determinar su estructura factorial y evaluar su consistencia interna y validez concurrente.

2.5.1.4. Desajuste Psicológico Global. Desarrollar una medida de desajuste psicológico global normalizada, para su uso en la tercera fase de este trabajo.

2.5.2. Hipótesis

El Locus de control, el Soporte social percibido, la Espiritualidad y la Enfermedad percibida explican cuando menos el 40% de la varianza de la depresión, ansiedad, desesperanza, enfermedad percibida, soledad, ansiedad ante la muerte y ansiedad ante la vejez, en una muestra de Adultos Mayores.

2.5.3. Instrumentos de medición.

Los instrumentos empleados en esta segunda fase, han sido descritos en el cuadro 8 en la primera fase; se describen en el Cuadro 26 sólo los que se aplicaron de manera adicional o modificada (utilización de una versión más amplia), en esta segunda fase.

2.5.4. Tipo de Estudio.

Estudio descriptivo, correlacional, con un diseño de investigación no experimental de campo, transversal de comprobación de hipótesis (Kerlinger, 1995).

2.5.5. Muestra

De 500 cuestionarios entregados para ser respondidos, sólo se recuperaron 220 (44%); de estos, 27 fueron eliminados por inconsistencias en el llenado del cuestionario (existencia de preguntas sin resolver), quedando sólo 193 (38.6%) cuestionarios útiles. Las características sociodemográficas de la muestra y los criterios de inclusión manejados se muestran en el Cuadro 27, destacando dos hechos:

1. La muestra estuvo constituida mayoritariamente por mujeres (69.4%); dada la metodología empleada en la entrega y recuperación de los cuestionarios, no fue posible nivelar esta proporción.

Cuadro 26. Instrumentos de Medición. Segunda Fase

Instrumento	Definiciones conceptual y operacional
Escala de Bienestar Espiritual, EBE (Escala completa; Paloutzian y Ellison, 1982, adaptado a sujetos mexicanos por Montero y Sierra, 1996)	Mide bienestar espiritual a través del bienestar derivado de la relación personal con Dios y la vida. Puntaje total de la <i>EBE</i> .
Escala de soporte social percibido, ESS (Tagaya, Okuno, Tamura y Davis, 2000)	Mide la disponibilidad de varios niveles de soporte social percibido: soporte emocional, económico e instrumental y cuidado de corto y largo plazo. Suma total de la Escala.
Inventario Multifacético de Soledad, IMSOL, <i>Carencia de Bienestar</i> , (Montero, 1999)	Se usa la sub-escala de <i>carencia de bienestar auto percibido</i> . Fenómeno multidimensional, psicológico y potencialmente estresante, resultado de carencias afectivas, reales o percibidas, que tiene un impacto diferencial sobre el funciona miento y salud física y psicológica (Montero, 1999) Suma total de la Sub-Escala.
Locus de control, LC, (La Rosa 1986; Andrade y Reyes, 1996).	Percepción del origen y condiciones que determinan el control de los acontecimientos de la vida. Se utilizará sólo el locus de control interno (control basado en las propias capacidades). Suma total de la sub-Escala.
Escala de Salud y Vida Cotidiana (Moos et al, 1986; Aduna, 1998)	Explora estrategias de afrontamiento del estrés. Se consideran aquí las 3 sub-escalas principales: Cognitiva-Activa. Conductual-Activa y Evitación-Pasiva. Suma de cada sub-escala.
Escala de Ideación Religiosa Disfuncional (IRD), Rivera-Ledesma y Montero-López Lena, 2006.	Ideación disfuncional de corte religioso con respecto a Dios, el Otro y uno mismo. Suma total de la Escala.

2. El 97.9% de los sujetos se declararon como pertenecientes a la fe cristiana, lo cual satisfizo plenamente el objetivo propuesto para esta fase. Contar con datos específicos de este sector religioso permitirá desarrollar medidas normalizadas adecuadas a los objetivos de la tercera fase de investigación de este proyecto.

Cuadro 27
Características sociodemográficas de las muestra cristiana evangélica empleada en la segunda fase.

Variable	Porcentaje (N=192)	Criterios de Inclusión
- Hombres	30.6%	<ul style="list-style-type: none"> ▪ De religión cristiana ▪ Edad igual o mayor a 50 años ▪ Alfabetas ▪ Que acepten participar voluntariamente. ▪ Capaces de contestar el cuestionario: <ul style="list-style-type: none"> - Que contesten el cuestionario conforme a las opciones de respuesta establecidas. - Que contesten al menos el 95% de todas las preguntas.
- Mujeres	69.4%	
- Hombres	60.8 (DS=7.9)	
- Mujeres	60.0 (DS=7.5)	
Situación marital		
- Con compromiso	48.7%	
- Sin compromiso	51.3%	
Trabajan	45.6%	
No trabajan	54.4%	
Católicos	2.1%	
Cristianos evangélicos	97.9%	
Nivel educativo		
- Primaria	36.3%	
- Secundaria	27.5%	
- Preparatoria	11.4%	
- Universitarios	24.9%	

Aspectos relevantes en la muestra. El cristianismo supone un acto de conversión por parte del creyente, que en la iglesia cristiana es conceptualizado como un *nuevo nacimiento*. Este *nuevo nacimiento* implica teóricamente una transformación del individuo que va, del ejercicio de ciertos valores utilitarios usualmente reconocidos como positivos en la sociedad (e.g. competencia, defensa de derechos personales, preocupación por el destino personal en la vida, etc.), a un ejercicio de valores comprendidos en los Evangelios, a menudo opuestos a los primeros (e.g. no contender, ceder antes que pelear, fe en el destino personal establecido por Dios, etc.). La conversión es así un proceso interno, paulatino, y en constante desarrollo, inacabado en todo cristiano por la lucha personal que supone. En la muestra investigada, el 74.1% de los sujetos que iniciaron este proceso conversivo fueron católicos antes de ser cristianos; el 13.1% ya lo era, y el 6.7% no pertenecía a religión alguna. Sólo un 2.1% continuaba siendo católico a pesar de acudir semanalmente a la iglesia cristiana. Se exploró la edad de conversión de los sujetos con los resultados que se muestran en el Cuadro 28. Como puede verse, el periodo de la vida en que esta conversión parece iniciarse con mayor fuerza es el comprendido entre los 40 y los 49 años.

Cuadro 28
Grupos por Edad de conversión

Grupos	Frecuencia	%
De 0 a 19 años	19	9.8
De 20 a 29 años	13	6.7
De 30 a 39 años	38	19.7
De 40 a 49 años	58	30.1
De 50 a 59 años	43	22.3
De 60 a 70 años	15	7.8
Sub-Total	186	96.4
No contestó	7	3.6
Total	193	100.0

La conversión se alimenta del adoctrinamiento y del desarrollo de actividades espirituales. El 46.6% de los sujetos investigados asiste a los eventos de la iglesia sólo una vez a la semana; y el 44% lo hace un mínimo de dos veces. Sólo el 39.4% participan en algún ministerio de la iglesia. El 69.4% oran varias veces al día, en tanto el 24.4% lo hacen una sola vez. El 70.5% lee la Biblia al menos una vez al día, pero puede hacerlo varias veces. El 29% la lee pocas veces a la semana o no la lee.

Evidentemente, el centrarse en una doctrina transformadora de la propia vida conlleva la búsqueda de iguales que compartan la misma ideología. A pesar de que la iglesia cristiana no prohíbe el convivir con sujetos no cristianos, el 54.4% conviven muy poco (menos de 2 o 3 veces al mes) con ellos, en tanto que el 76.6% conviven con amigos cristianos al menos 1 o más veces a la semana, o cual destaca la importancia del soporte social religioso.

En esta investigación se sumó evidencia acerca de que la vida espiritual ve incrementada su importancia con la Adulthood Mayor. El 79.3% reconoce que su fe se ha vuelto más importante con el advenimiento de la tercera edad a su vida, lo cual hemos podido constatar en otra investigación con sujetos mayoritariamente católicos (Rivera-Ledesma y Montero-López Lena, 2005).

2.5.6. Procedimiento

Se estructuró un cuestionario integrado con los instrumentos descritos para la segunda fase. Conforme a los resultados obtenidos en la fase 1, se diseñó una nueva versión de la Escala de Estructura de Pérdidas, como sigue:

- a) Se eliminó la sub-escala de Distress con el objetivo de hacer el instrumento más sencillo de responder para el Adulto Mayor, reduciendo cada reactivo a una sola pregunta (*¿Ha perdido...?*).
- b) Se eliminó la amenaza de pérdida como opción de respuesta en virtud de su baja asociación con la depresión, la ansiedad y el distress, y porque al hacerlo se favorecía la solución del debate sobre el carácter nominal u ordinal de las categorías de “No pérdida”, “Amenaza de pérdida”, “Pérdida ambigua” y “Pérdida consumada” (como se recordará: una posición suponía un ordenamiento de menor a mayor entre ellas; otro suponía simplemente categorías mutuamente excluyentes). La eliminación de tal categoría permitía sostener un ordenamiento más claro entre las opciones restantes.
- c) Se sumaron reactivos a la EEP hasta reunir 60 en total, con el objetivo de incrementar la consistencia interna de la escala total y sus factores. .

Se agregó en el cuestionario la *Escala de Ideación Religiosa Disfuncional* conforme a lo planteado para su diseño y desarrollo en el punto 1.5.5.2. *Ideas disfuncionales de la vida espiritual cristiana*, de este documento.

En total, el cuestionario incluyó 332 reactivos que por su extensión exigían del Adulto Mayor un esfuerzo considerable. Por tal razón, el cuestionario fue estructurado en tres secciones con aproximadamente la misma cantidad de ítems cada una, incluyendo instrucciones para que el respondiente resolviese cada sección en un día distinto. Al efecto, los cuestionarios serían entregados a los sujetos para su llenado en casa y posterior entrega.

Se solicitó el apoyo de una congregación cristiana para la realización de esta investigación, misma que fue llevada a cabo de la siguiente manera: Durante los dos primeros servicios dominicales de la congregación, se solicitó a las personas de 50 años o más su participación para la resolución de los cuestionarios. Al término de cada servicio, quienes aceptaron participar acudieron a un módulo específicamente establecido para el efecto, donde dos funcionarios de la iglesia entregaban los cuestionarios, anotando el nombre y el teléfono de la persona que lo recibía (esto fue una disposición de la Iglesia en obediencia a sus propios procedimientos), aclarándoles que su participación era anónima, y que por tanto, en el cuestionario no debían anotar datos personales que les identificaran. A la siguiente semana, los sujetos debían entregar los cuestionarios resueltos, sin anotar su nombre en el mismo. Los funcionarios, durante la semana que seguía a la entrega del cuestionario, le llamaban por teléfono al sujeto a fin de recordarle su entrega al siguiente domingo. Así, se entregaron 500 cuestionarios, con una tasa de respuesta del 44%; sólo se recuperaron 220 cuestionarios, de los cuales 27 fueron descartados, porque no venían adecuadamente resueltos, quedando 192 cuestionarios útiles. Acto seguido se procedió a la captura de la información y su análisis consecuente, obteniéndose valores normalizados para las escalas de desajuste psicológico, una medida global de desajuste psicológico, y cualidades psicométricas de la *Escala de*

Estructura de Pérdidas, la *Escala de Ideación Religiosa Disfuncional*, y el resto de las escalas utilizadas.

2.5.7. Resultados.

2.5.7.1. Evaluación psicométrica de los instrumentos. Las cualidades psicométricas de los instrumentos han sido ya expuestas en la fase 1 de este proyecto. En esta sección se exponen los resultados de la evaluación de la consistencia interna de los mismos en la muestra que nos ocupa, así como las cualidades psicométricas de algunas escalas que fueron evaluadas por primera vez, y otras que fueron utilizadas con un formato más amplio, es decir, adicionándose alguna sub-escala de la Escala de la que formaban parte (e.g. Escala de Bienestar Espiritual).

2.5.7.1.1. Consistencia interna. El análisis de la consistencia interna por el método alfa de Cronbach se muestra en el Cuadro 29. La mayoría de los instrumentos utilizados obtuvieron una consistencia interna favorable. Sin embargo, la *Sub-escala de Miedo a la finitud* de la *Escala de Ansiedad ante la Muerte* obtuvo un valor alfa de .57, por lo que fue descartada de todo análisis estadístico posterior.

Cuadro 29
Análisis de Consistencia Interna

Escala	Alfa de Cronbach
Locus de control	.89
Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos, CES-D	.89
Inventario de Ansiedad de Beck	.89
Soporte Social Percibido	.91
Escala HOPES - Esperanza	.83
Escala HOPES - Desesperanza	.74
Afrontamiento Religioso del IMSOL	.80
Escala de Ansiedad ante el Envejecimiento	.77
Actitud positiva	.75
Miedo a Cambios Físicos	.74
Insatisfacción con el Self y la Vida	.64
Satisfacción con el Self y la Vida	.65
Soporte social religioso (SBI-15R)	.80
Escala de Ansiedad ante la Muerte - Miedo a la muerte	.73
Escala de Ansiedad ante la Muerte - Miedo a la agonía	.71
Escala de Ansiedad ante la Muerte - Miedo a la finitud	.57
Ideación Suicida	.79
Enfermedad percibida	.84
Capacidad Percibida de Dar	.80
Satisfacción con Recursos Económicos Propios	.91

2.5.7.1.2. Evaluación de instrumentos. Se evaluaron, mediante análisis factorial por el método de componentes principales con rotación varimax y valores eigen mayores a 1, las siguientes escalas:

- *Escala de Bienestar Espiritual*, versión completa (Paloutzian y Ellison, 1982; Montero y Sierra, 1996). Después de análisis factoriales previos se descartaron los ítems 18,10,9,7,3,2, en virtud de que cargaban en más de un factor o quedaban en un factor

adicional sólo como indicadores. La estructura factorial resultante arrojó 3 factores que en conjunto explicaron el 51% de la varianza, con los resultados descritos en el Cuadro 30. La consistencia interna fue de .65 a .74 para los factores, y de .79 para toda la escala.

Cuadro 30
Escala de Bienestar Espiritual
Estructura Factorial Rotada

Factores	Alfa de Cronbach
1. Insatisfactoria relación con Dios y con la Vida	.65
17. Para mí la vida tiene poco significado	
12. Mi relación con Dios es poco satisfactoria.	
15. Siento que la vida está llena de conflictos y tristezas	
6. Me siento inseguro (a) sobre mi futuro.	
5. Creo que Dios es algo impersonal al que le tienen sin cuidado mis situaciones cotidianas	
11. Disfruto poco de la vida.	
2. Satisfactoria relación con Dios	.66
19. Creo que Dios tiene un propósito especial para mi vida.	
16. Me siento completamente satisfecho (a) cuando estoy en comunión con Dios.	
14. Mi relación con Dios me ayuda a no sentirme solo (a).	
1. Encuentro satisfacción en rezar a Dios en privado.	
3. Satisfactoria relación con la Vida	.74
8. Me siento completamente satisfecho (a) con la vida.	
13. Me siento bien acerca de mi futuro.	
4. Siento que la vida es una experiencia positiva.	
Alfa de Cronbach general:	
	.79

- *Sub-escala de Bienestar Emocional del Inventario Multifacético de Soledad* (Montero-López Lena, 2000). Se tomó la sub-escala original propuesta por la autora (Montero, 1999). Después de análisis factoriales previos se descartaron los ítems 6,4,11,9,1,8,12,18 y 20, en virtud de que cargaban en más de un factor. La estructura factorial resultante arrojó 2 factores que en conjunto explicaron el 58.4% de la varianza, con los resultados descritos en el Cuadro 31. La consistencia interna fue de .82 y .84 para los factores, y de .89 para toda la escala.
- *Sub-escala de Afrontamiento del Cuestionario de Salud y Vida Cotidiana, HDL, Forma breve B*, (Moos, Cronkite, Billings y Finney (1986). Después de análisis factoriales previos se descartaron los ítems 9,19,8 y 4, en virtud de que cargaban en más de un factor. La estructura factorial resultante arrojó 5 factores que en conjunto explicaron el 59.4% de la varianza. Sin embargo la consistencia interna general fue baja (alfa=.64), al igual que la consistencia obtenida para los factores (.69,.58,.79,.57 y .35). Por lo anterior, se descartó el uso de esta escala para análisis posteriores.

Cuadro 31
Sub-Escala de Bienestar Emocional del IMSOL
Estructura Factorial Rotada

Factores	Alfa de Cronbach
Carencia de propósito e insatisfacción con la vida	.82
17. ¿Se siente desamparado (a)?	
16. ¿Siente que su vida carece de propósito, o de un por qué para vivir?	
14. ¿Se siente insatisfecho (a) con su vida?	
3. ¿Se siente inseguro (a) acerca de su futuro?	
19. ¿Siente que la vida está llena de conflictos y tristezas?	
7. ¿Se siente cansado (a) de luchar por la vida?	
Desvinculación familiar	.84
5. ¿Se siente incomprendido (a) en su familia?	
15. ¿Siente que su familia desaprueba su manera de ser?	
10. ¿Se siente apartado de su familia?	
2. ¿Se siente rechazado (a)?	
13. ¿Cree que su familia desconoce sus sentimientos?	
Alfa de Cronbach general:	.89

- *Escala de patrones positivos y negativos de métodos de afrontamiento religioso, Brief-RCOPE* (Pargament, Koenig, y Pérez, 1998, 2000). Después de análisis factoriales previos se descartaron los ítems 2,1,12,10 y 4 en virtud de que cargaban en más de un factor o quedaban en un factor como indicadores. La estructura factorial resultante arrojó 3 factores que en conjunto explicaron el 58.7% de la varianza; sin embargo, la consistencia interna de dos de esos factores fue de .51 y .40 respectivamente, por lo que fueron descartados, quedando sólo el primer factor, con una consistencia interna alfa de .72, y una varianza explicada de 56.2%, con los resultados descritos en el Cuadro 32.

Cuadro 32
Escala de patrones positivos y negativos de métodos de afrontamiento religioso, Brief-RCOPE

Factores	Alfa de Cronbach
6. Busqué el amor y el cuidado de Dios	
14. Busqué una cercanía más fuerte con Dios	
5. Busqué la ayuda de Dios para poder olvidar mi enojo.	
7. Pedí perdón por mis pecados.	
	.72

2.5.7.2. Desajuste psicológico. Exploración del papel de la Espiritualidad, el Locus de Control Interno y el Soporte Social percibido en el desajuste psicológico del Adulto Mayor.

Con el objetivo de estimar la importancia de la vida espiritual en relación con el desajuste psicológico, se exploraron las asociaciones entre esta variable, la espiritualidad, dos recursos adaptativos fundamentales para el Adulto Mayor: la confianza en las propias capacidades (Locus de control interno), como fuente de cambio, y la confianza en el Otro (Soporte social percibido), y la Enfermedad percibida, con los resultados descritos en el Cuadro 33 y graficados en la Figura 8.

Cuadro 33
Correlaciones Bivariadas entre Locus de Control Interno, Soporte Social Percibido, Variables de Espiritualidad y Variables de Desajuste Psicológico

Variable de Desajuste	Locus de Control Interno	Enfermedad percibida	Soporte Social Percibido	Relación Satisfactoria con Dios	Relación Satisfactoria con la Vida	Relación Insatisfactoria con Dios y la Vida
Depresión		.589**	-.358**	-.197**	-.394**	.425**
Desesperanza		.522**	-.260**	-.167*	-.415**	.427**
Ansiedad ante Envejecimiento		.390**				
Soledad			-.292**	-.310**	-.528**	.377**
Ansiedad		.426**	-.530**	-.169*	-.516**	.403**
Miedo a la muerte		.626**	-.169*		-.360**	.311**
Ideación suicida		.419**	-.141*		-.312**	.349**
Enfermedad percibida		.209**			-.299**	.266**
			-.216**		-.379**	.367**

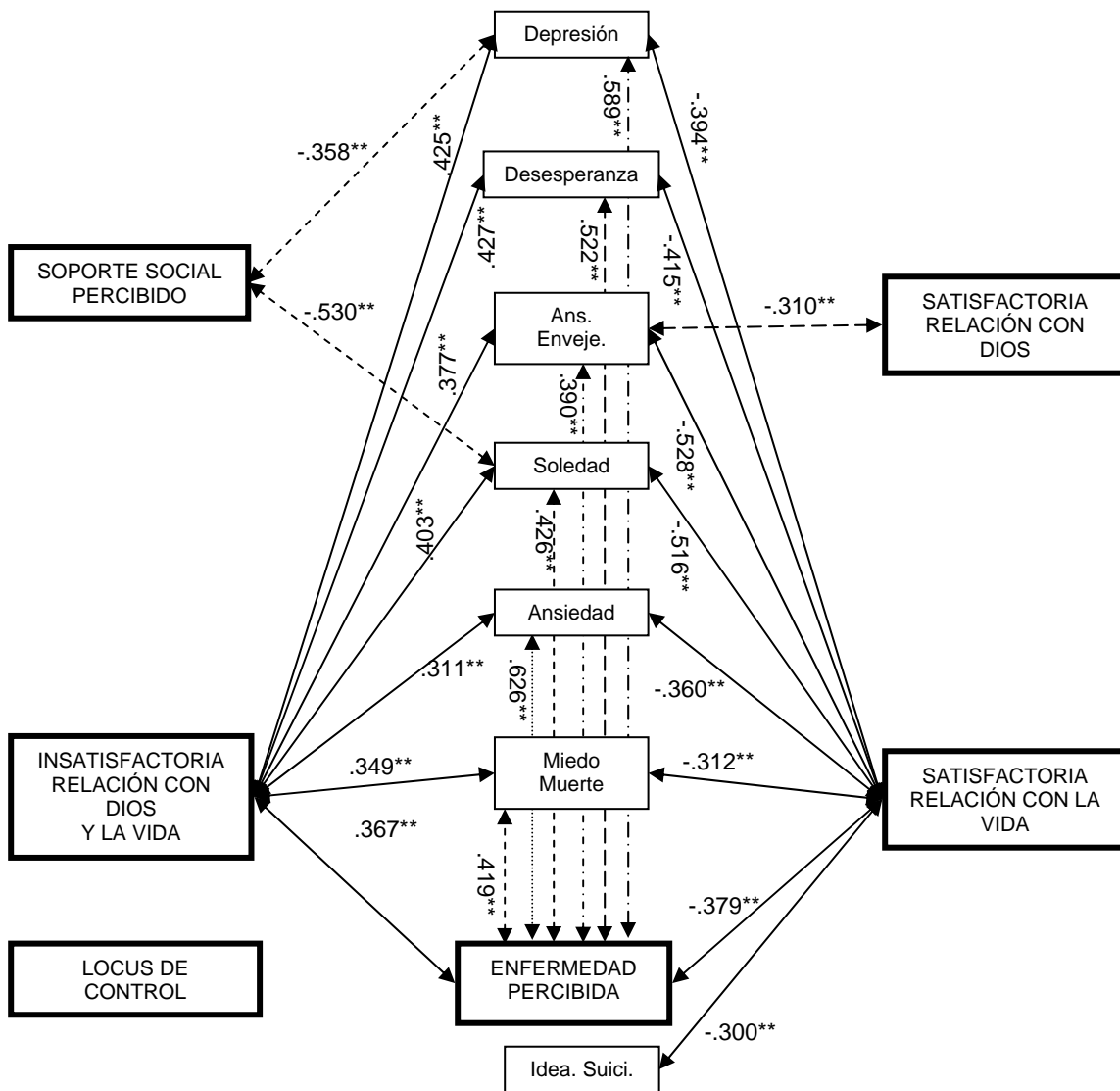
* p<.05 **p<.01

El Locus de control no se asoció con ninguna variable de desajuste, en tanto parece ser que el establecimiento de una *relación satisfactoria con la vida* está asociada de manera más favorable con menores niveles de desajuste psicológico, que incluso una *relación satisfactoria con lo divino*. Esta última variable sólo parece poseer una importante asociación con la ansiedad ante el envejecimiento; relación que fue posible constatar en otra investigación similar a esta (Rivera-Ledesma y Montero, 2006; cf. Figura 9. La investigación incluyó 129 Adultos Mayores de la comunidad; edad media 60.9 años; 87% católicos; 55.7% mujeres; 70.5% casados).

Sin embargo, y como podrá verse más adelante en este mismo apartado, la variable que posee el mayor peso predictivo de la ansiedad ante el envejecimiento es una *Satisfactoria relación con la vida*, en términos espirituales, y no una *Relación satisfactoria con Dios* propiamente dicha (cf. Cuadro 33). Una *relación insatisfactoria con Dios y la Vida* parece asociarse de manera directa e importante con el desajuste psicológico. La variable que al parecer tuvo mayor importancia asociativa fue *Enfermedad percibida*, que mantuvo fuertes relaciones con las variables de desajuste, particularmente la ansiedad, la depresión, la desesperanza, la soledad y el miedo a la muerte.

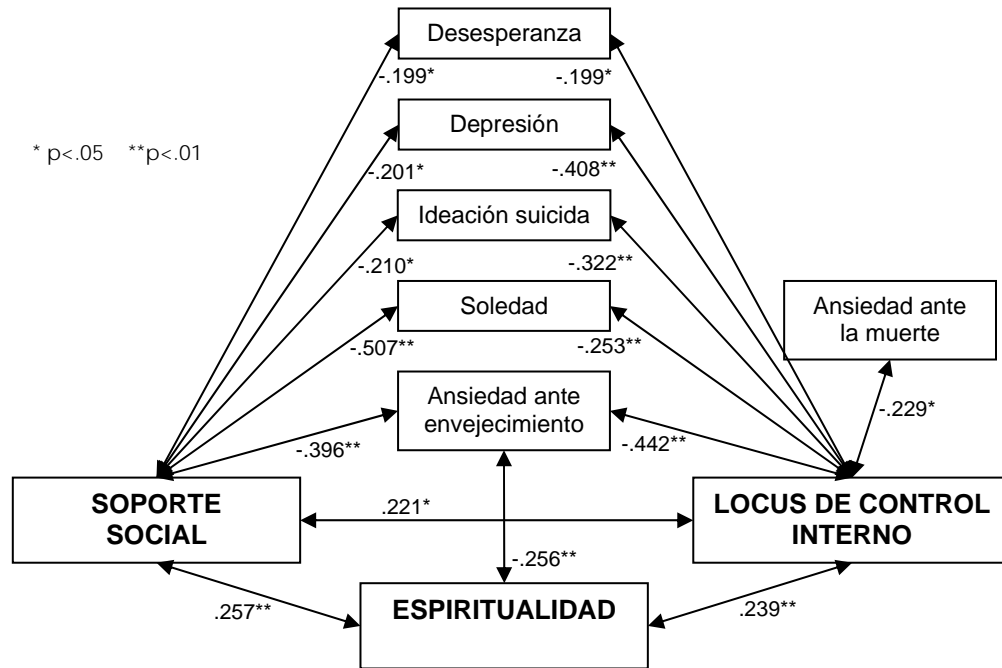
Practicando un análisis de regresión múltiple utilizando las variables que conforman el Bienestar espiritual (*Satisfactoria relación con la vida*, *Insatisfactoria relación con Dios y la vida*, *Satisfactoria relación con Dios*), *la Enfermedad percibida*, *el Soporte social percibido* y *el Locus de control*, como variables independientes y las variables de desajuste como variables dependientes, se obtuvieron los resultados descritos en el cuadro 34.

Figura 8
Confianza en sí mismo, en el Otro y Dios
y el Desajuste Psicológico
Correlaciones Bivariadas



Nota: En recuadro grueso las variables independientes; en recuadro delgado, las dependientes. * $p < .05$, ** $p < .01$

Figura 9
Correlaciones bivariadas entre locus de control, espiritualidad y soporte social percibido, y variables de desajuste psicológico.



Cuadro 34
Regresión Múltiple entre Satisfactoria relación con la vida, Insatisfactoria relación con Dios y la vida, Satisfactoria relación con Dios, Enfermedad percibida, Soporte social percibido y Locus de control, y variables de desajuste.

Variables de desajuste	R ² Ajustada	R ² Cambio	F Cambio	p
Soledad	.446	.464	26.80	.000
Depresión	.416	.435	23.82	.000
Ansiedad	.401	.420	22.42	.000
Desesperanza	.343	.364	17.71	.000
Ansiedad ante envejecimiento	.324	.345	16.34	.000
Miedo a la muerte	.220	.244	10.02	.000
Ideación suicida	.090	.119	4.18	.001

Como puede verse, las variables que cuentan con mejores índices predictivos son *Soledad*, *Depresión* y *Ansiedad*, en tanto la ideación suicida y el miedo a la muerte son pobremente explicados por el modelo propuesto. Ahora bien, como puede verse en el cuadro 35, la variable que mayormente contribuye a predecir el desajuste psicológico en las variables *Depresión*, *Ansiedad*, *Desesperanza*, *Soledad* y *Miedo a la muerte*, es la *Enfermedad percibida*, de quien depende buena parte del poder predictivo del modelo.

Cuadro 35
Valores Beta Estandarizados del Análisis de Regresión Múltiple
descrito en Cuadro 33

	Depresión	Ansiedad	Desesperanza	Soledad	Ansiedad ante envejecimiento	Miedo a la muerte	Ideación suicida
Satisfactoria relación con la vida	-.083	-.160*	-.179*	-.311**	-.348**	-.132	-.224**
Insatisfactoria relación con Dios y la vida	.144*	.068	.200**	.078	.093	.193*	.163
Satisfactoria relación con Dios	-.025	.084	.027	.098	-.094	.023	.052
Enfermedad percibida	.468**	.555**	.375**	.213**	.198**	.316**	.070
Soporte social percibido	-.163**	.019	-.043	-.362**	-.070	.053	.006
Locus de control interno	.034	.051	.032	.054	-.018	.117	-.024

* = <.05 ** = <.01 Sin asterisco= no significativo.

2.5.7.3. Rediseño y evaluación de la consistencia interna, estructura factorial, validez discriminante, predictiva, y normalización de la *Escala de Estructura de Pérdidas*.

Estructura factorial. Después de análisis factoriales previos (por el método de componentes principales con rotación varimax y eigenvalues mayores a 1; se eliminaron cargas iguales o menores a .40), se descartaron los ítems 26,42,49,54,29,16,22,27,15,5,19,33,20,7,39,50 y el 44, en virtud de que cargaban en más de un factor. La estructura factorial resultante arrojó 12 factores que en conjunto explicaron el 69.1% de la varianza. Dado que la consistencia interna de tres factores (10, 11 y 12) fue menor a .60 (.56, .45 y .50, respectivamente), estos fueron descartados (con los reactivos 17, 03, 13, 12, 21 y 28), quedando sólo 9 factores con una consistencia general de .91, explicando el 67.4% de la varianza (Cuadro 36). Estos resultados fueron alentadores por la sustancial mejoría en las cualidades psicométricas del instrumento, tanto en lo relacionado con el número de factores disponibles, como por la alta consistencia interna de los mismos.

Ahora bien; dado que las pérdidas pueden asociarse con la depresión y la ansiedad (en el caso de pérdidas consumadas en el primer caso, y en la pérdida ambigua, en el segundo), se calculó la correlación entre la EEP y esas dos variables, añadiendo otras variables de desajuste psicológico (Desesperanza, Enfermedad percibida, Soledad, Ansiedad ante el Envejecimiento), con los resultados descritos en el Cuadro 37. Considerando como criterio de interpretación exclusivamente las asociaciones (r de Pearson) iguales o mayores a .40, estos resultados muestran:

- a. Correlaciones moderadamente altas entre el total del puntaje de la EEP con todas las variables de desajuste psicológico (entre $r=.50$ y $r=.66$, con una $p<.01$), excepto con la ansiedad ante el envejecimiento, lo cual destaca el papel patógeno de las pérdidas sufridas para la mayoría de las variables de desajuste.

- b. Consonante con lo anterior fue la asociación negativa entre la frecuencia de *no pérdidas* y dichas variables, destacando la depresión ($r=-.70$, $p<.01$) y la soledad ($r=-.68$, $p<.01$).
- c. La frecuencia de pérdidas ambiguas correlacionó positivamente con Depresión ($r=.54$, $p<.01$), Soledad ($r=.47$, $p<.01$), Ansiedad ($r=.42$, $p<.01$) y Ansiedad ante el envejecimiento ($r=.40$, $p<.01$).

Cuadro 36
Escala de Estructura de Pérdidas
Estructura Factorial Rotada

Factores	Alfa de Cronbach
1. Recursos económicos	.83
23. El tener suficiente dinero para mis gastos	
38. El sentir que tenía el dinero que necesitaba	
57. Dinero con el que contaba cada mes	
9. La seguridad de estar económicamente protegido	
34. El saber que tengo dinero para ver por mi gente	
2. Hijos	.88
59. La presencia de mis hijos	
11. La cercanía de mis hijos	
25. La atención de mis hijos	
60. El que mis hijos vinieran a verme	
3. Sentido de la vida	.82
6. El sentir que valgo la pena	
4. El sentido de mi vida	
18. El saber para qué vivo	
45. El saber para qué lucho	
4. Salud	.79
1. El sentirme físicamente bien	
35. El sentirme sano	
55. El saber que mi cuerpo funciona bien	
2. Seguridad para hacer lo que antes hacía	
5. Seguridad en si mismo y ser útil	.79
53. Seguridad para tomar decisiones	
48. Confianza en mí mismo	
52. El ser necesario para los demás	
46. El que me buscaran cuando había problemas	
43. Seguridad para relacionarme con gente nueva	
8. El sentirme productivo cada día	
6. El mundo que conocí	.77
51. El mundo que conocía	
24. Lo que la gente decía que yo era	
31. La gente que pensaba o sentía como yo	
47. Lo que siempre fue mi manera de vivir	
7. Pareja afectiva	.76
37. La mujer (el hombre) que amaba	
58. El amor de mi vida	
10. Los cuidados y el cariño de mi pareja	
41. El sentir que podía encontrar una pareja para mí	
8. Amor de Dios y la confianza en Él.	.74
36. El amor de Dios	
40. El sentir que Dios está conmigo	
14. La confianza en Dios	
30. El respeto que me tenían por mi trabajo	
9. Compañeros de trabajo	.80
32. La convivencia con mis compañeros de trabajo	
56. Mis compañeros de trabajo	
Alfa de Cronbach general:	.91

- d. La frecuencia de pérdidas consumadas correlacionó muy importantemente con Soledad ($r=.53$, $p<.01$), Depresión ($r=.50$, $p<.01$) y Enfermedad percibida ($r=.47$, $p<.01$).
- e. Parece ser que las pérdidas de mayor impacto en el ajuste del Viejo son: la pérdida de la salud, la pérdida de la seguridad en sí mismo y el ser útil, y la pérdida del sentido de la vida. Es fácil identificar desde ya, que estas tres pérdidas son las que hoy por hoy marcan la actitud prejuiciosa de nuestra sociedad ante el Adulto Mayor.
- f. La pérdida del amor de Dios y la confianza en Él, se relacionó de manera moderada al desajuste.
- g. Finalmente, es significativo el hecho de que las pérdidas no afecten sino en una medida muy conservadora a la ansiedad ante el envejecimiento.

Cuadro 37
Correlaciones Bivariadas entre la Escala de Estructura de Pérdidas y Variables de Desajuste Psicológico

Tipo de Pérdida (Puntajes)	D	A	De	E	S	EAE
Puntaje total de la EEP.	.65**	.50**	.53**	.53**	.66**	.37**
- Recursos económicos.	.37**	.36**	.30**	.31**	.48**	.20**
- Hijos.	.36**	.18**	.39**	.28**	.50**	.25**
- Sentido de la vida.	.49**	.28**	.40**	.31**	.40**	.31**
- Salud.	.53**	.55**	.50**	.65**	.41**	.32**
- Seguridad en sí mismo y el ser útil.	.62**	.43**	.44**	.40**	.52**	.32**
- El mundo que conocí.	.30**	.23**	.20**	.22**	.34**	n/s
- Pareja afectiva.	.42**	.30**	.31**	.30**	.39**	.20**
- Amor de Dios y confianza en Él.	.31**	.18**	.30**	.25**	.34**	.31**
- Compañeros de trabajo.	.40**	.33**	.19**	.37**	.39**	.18*
Clase de Pérdidas (Frecuencia)	D	A	De	E	S	AAE
No Pérdidas.	-.70**	-.53**	-.54**	-.53**	-.68**	-.42**
Pérdidas ambiguas.	.54**	.42**	.38**	.31**	.47**	.40**
Pérdidas consumadas.	.50**	.38**	.43**	.47**	.53**	.25**

D= Depresión, A=Ansiedad, De=Desesperanza, E=Enfermedad percibida, S=Soledad,
 AAE= Ansiedad ante el envejecimiento. ** $p<.01$, * $p<.05$, n/s = No significativo.
 Sombreadas sólo las asociaciones iguales o mayores a .40

Capacidad predictiva. A fin de determinar la medida en que las áreas constitutivas de la estructura de pérdidas predicen el desajuste psicológico, se calculó la regresión múltiple tomando las 9 áreas de pérdidas (cf. Cuadro 39) como variables independientes, y las variables depresión, ansiedad, ansiedad ante el envejecimiento, ansiedad ante la muerte, soledad, desesperanza, enfermedad percibida e ideación suicida, como dependientes, con los resultados descritos en el Cuadro 38. Como es posible ver, las variables mejor predichas fueron depresión, enfermedad percibida, soledad, ansiedad y desesperanza.

¿Qué áreas de la estructura de pérdidas explican mejor las variables de desajuste? Los resultados de la estimación de los valores beta de cada regresión múltiple practicada se describieron en el Cuadro 38. Como puede verse, la contribución de cada área es heterogénea, aunque variables como la *Salud*, *Compañeros de trabajo* y la *Seguridad en sí mismo*, y *ser útil*, parecen ser especialmente relevantes.

Cuadro 38
Regresión Múltiple.

Variables independientes: Áreas de estructura de pérdidas*

Variable dependiente	R ² Ajustada	gl	F	p
Depresión	.487	9	21.22	.000
Enfermedad percibida	.443	9	17.97	.000
Soledad	.423	9	16.62	.000
Ansiedad	.347	9	12.33	.000
Desesperanza	.311	9	10.61	.000
Ansiedad ante el envejecimiento	.134	9	4.29	.000
Ideación suicida	.130	9	4.19	.000
Ansiedad ante la muerte	.128	9	4.13	.000

* Recursos económicos, hijos, sentido de la vida, salud, seguridad en sí mismo y ser útil, el mundo que conocí, pareja afectiva, amor de Dios y confianza en Él, compañeros de trabajo.

Cuadro 39
Valores Beta de Áreas de Estructura de Pérdidas vs. Variables de Desajuste

Área de EP	Depre sión	Enfer medad perci bida	Soledad	Ansie dad	Deses peranza	Ansie dad ante el envejeci miento	Ideación suicida	Ansie dad ante la muerte
Recursos económicos	-.003	.015	.212**	.103	.039	-.013	.106	.058
Hijos	-.027	-.006	.238**	-.120	.145#	.036	.002	.019
Sentido de la Vida	.206**	.028	.082	.026	.131#	.094	-.018	.110
Salud	.209**	.572**	.072	.413**	.309**	.170*	.036	.242**
Seguridad en sí mismo y ser útil	.330**	-.005	.144#	.147#	.099	.085	.175#	-.023
El mundo que conocí	.062	.012	.041	.050	.023	.001	-.045	.087
Pareja afectiva	.123*	.023	.108#	.060	.068	.035	.109	-.020
Amor de Dios y confianza en Él	-.067	.016	-.037	-.050	.024	.150#	.209**	.098
Compañeros de trabajo	.137*	.193**	.121#	.132#	-.051	.019	-.057	.010

p<.09 * p<.05 **p<.01

Validez discriminante. Siguiendo la misma metodología empleada en la primera fase de este proyecto con la EEP, se analizó la capacidad de la escala para discriminar entre sujetos con altos y bajos niveles de desajuste psicológico en distintas variables (depresión, ansiedad, desesperanza, etc.), tomando como criterio de la frecuencia de ocurrencia de cada tipo de pérdida (*no pérdida, pérdida ambigua y pérdida consumada*), con los resultados descritos en el Cuadro 40. Los sujetos fueron catalogados en alto o bajo desajuste, según estuviesen por encima o por debajo del cuartil 75 en cada variable de desajuste, respectivamente. De acuerdo con estos datos, la escala fue útil al discriminar a los sujetos en cada categoría de desajuste de manera significativa en cada tipo de pérdida. A excepción de la *no pérdida*, donde las medias más altas correspondieron a los niveles más bajos de desajuste, en la *pérdida ambigua, la pérdida consumada, y el puntaje total de la EEP*, mantuvieron la relación opuesta; las medias más altas de pérdida discriminaron significativamente a los sujetos con los niveles más altos de desajuste psicológico.

Cuadro 40
Diferencias significativas en frecuencia de cada tipo de pérdidas
según niveles altos y bajos de afectación emocional

Tipo de Pérdida	Media (DS)		t	gl	p
	Bajos	Altos			
Depresión					
No pérdidas	28.80 (5.79)	18.55 (8.16)	8.66	82.75	.000
Pérdida ambigua	4.76 (3.85)	9.00 (6.37)	4.70	75.48	.000
Pérdida consumada	3.43 (3.81)	9.43 (7.22)	5.97	71.03	.000
Total EEP	48.61 (9.01)	64.84 (14.06)	8.10	77.86	.000
Ansiedad					
No pérdidas	27.57 (7.37)	20.42 (7.75)	5.82	191	.000
Pérdida ambigua	5.24 (4.56)	8.32 (5.93)	3.34	70.34	.001
Pérdida consumada	4.17 (4.75)	8.26 (7.22)	3.72	64.42	.000
Total EEP	50.57 (11.52)	61.84 (13.76)	5.64	191	.000
Desesperanza					
No pérdidas	28.29 (5.83)	18.36 (9.12)	7.20	63.53	.000
Pérdida ambigua	4.95 (4.11)	9.14 (6.34)	4.35	64.02	.000
Pérdida consumada	3.74 (4.02)	9.50 (7.62)	5.09	58.83	.000
Total EEP	49.42 (9.11)	65.14 (15.57)	6.74	61.14	.000
Enfermedad percibida					
No pérdidas	27.94 (6.57)	19.87 (8.83)	6.04	74.83	.000
Pérdida ambigua	5.15 (4.17)	8.38 (6.52)	3.35	68.72	.001
Pérdida consumada	3.90 (4.70)	8.75 (6.80)	4.78	71.60	.000
Total EEP	49.94 (10.62)	62.89 (14.35)	5.97	74.58	.000
Ansiedad ante el envejecimiento					
No pérdidas	27.53 (7.35)	21.80 (8.27)	4.83	191	.000
Pérdida ambigua	4.86 (4.40)	8.57 (5.65)	4.52	94.8	.000
Pérdida consumada	4.60 (5.34)	6.61 (6.43)	2.27	191	.024
Total EEP	51.05 (12.07)	58.77 (13.70)	3.95	191	.000
Soledad					
No pérdidas	28.46 (6.16)	18.10 (7.97)	8.41	72.58	.000
Pérdida ambigua	4.77 (3.99)	9.57 (6.18)	5.16	65.57	.000
Pérdida consumada	3.76 (4.36)	9.33 (7.11)	5.25	64.04	.000
Total EEP	49.27 (9.89)	65.24 (13.78)	7.59	69.35	.000

Normalización. Finalmente, se calculó una tabla de conversión de los puntajes totales de la EEP a puntuaciones T para fines de clasificación de los sujetos que participarían en la tercera fase de este proyecto (Cuadro 41). El procedimiento fue el siguiente, tanto para este como para todos los casos en que se estimaron valores normalizados:

1. Utilizando el SPSS v. 11.0, Se calcularon los valores estandarizados (z) para los puntajes brutos.
2. Los puntajes (z) fueron transformados a valores normalizados (z').
3. Los valores normalizados (z') se transformaron a su vez en valores T (con una media de 50 y desviación estándar de 10, con $T=50+10z$).
4. Finalmente se estructuró una tabla de conversión con las puntuaciones brutas correspondientes a cada escala elegida, sus valores T, y desviaciones estándar. Se consideró como punto de corte los puntajes correspondientes al nivel igual o superior a una desviación estándar y media por encima de la media ($T \geq 65$).
5. Finalmente, siguiendo el mismo procedimiento se estimó el punto de corte para cada caso.

Cuadro 41
Tabla de Conversión de Puntuaciones de Estructura de Pérdidas a Puntuaciones T

Desviación Estándar	Puntuaciones T	Puntuaciones naturales
3σ	80	
	79	
	78	
	77	94
	76	
	75	
	74	
2σ	73	92
	72	
	71	
	70	91
	69	89
1.5σ	68	86
	67	84
	66	78-81
	65	77
1σ	64	75
	63	73-74
	62	71-72
	61	68
	60	65-67
x̄	59	63-64
	58	61-62
	57	60
	56	58-59
	55	57
	54	55-56
	53	54
	52	53
	51	52
	50	51
-1σ	49	49-50
	48	48
	47	47
	46	46
	45	45
	44	44
	43	43
	42	42
-1.5σ	41	41
	40	40
	39	39
-2σ	38	
	37	
	36	38
	35	
-3σ	34	
	33	
	32	
	31	37
	30	
	29	
	28	
27		
26		
25...		
20		

La zona sombreada indica niveles significativos de pérdidas.

2.5.7.4. Diseño y evaluación de la *Escala de Ideación Religiosa Disfuncional*, determinación de su estructura factorial y evaluación de su consistencia interna y validez concurrente.

La escala fue analizada factorialmente por el método de componentes principales con rotación varimax y eigenvalues mayores a 1. Después de análisis factoriales previos se descartaron los ítems 29,1,33,14,16,10, 3,24,12,22 y 23 en virtud de que cargaban en más de un factor. La estructura factorial final arrojó 7 factores que en conjunto explicaron el 66.7% de la varianza; de estos, dos factores fueron descartados (6 y 7), en virtud de que su consistencia interna fue menor a .60 (.56 y .26, respectivamente; con los reactivos 28,30,5 y 8), quedando sólo 5 factores con una consistencia general de .83, explicando el 64.1% de la varianza e incluyendo 20 reactivos (Cf. Cuadro 42).

Cuadro 42
Escala de Ideación Religiosa Disfuncional
Estructura Factorial Rotada

Factores	Alfa de Cronbach
1. Sentimientos de inadecuación	.83
17. Es doloroso, pero nunca podré ser amado por Dios, porque no soy capaz de cambiar.	
15. Yo no tengo nada que pueda serle útil a Dios para sus fines.	
20. Dios me dio una oportunidad y fallé, por eso nunca entraré en su reino.	
18. Toda mi vida se está acabando; a Dios, yo ya no le importo.	
32. No importa lo que haga, nunca seré un buen cristiano.	
31. Nunca he sido bueno; soy inmerecedor del amor de Dios, y Dios lo sabe.	
9. Cometí demasiados errores con respecto a lo que Dios quiere, ya no hay tiempo para corregirlos.	
19. Dios cambiará mi manera de ser; no es necesario que yo haga algo.	
2. Auto-condenación por el pecado	.81
7. Dios aborrece a los tibios; yo no he dejado de pecar del todo, por eso es que Dios no me quiere.	
2. Lo peor es que lo que hice en el pasado me condenará siempre porque es imperdonable.	
4. Lo que yo quiero y lo que quiere Dios, son cosas tan distintas, que se que aunque yo lo desee, Él no me perdonará.	
6. No tiene caso orar y pedirle perdón a Dios, si voy a volver a pecar; si todos los días pecco.	
3. Obligación de ser immaculado	.72
26. Tengo que ser un cristiano sin tacha, sin pecado, perfecto.	
27. Tengo que ser bueno, y eso no está abierto a discusión.	
35. Tengo que ser amado y aceptado por todos los cristianos.	
4. Intolerancia hacia el pecado del otro	.62
34. No tolero ver cómo pecan mis hermanos de la congregación.	
11. No soporto a la gente pecadora.	
25. Siempre he sido un pecador; yo no valgo la pena.	
5. Punitividad	.71
13. Dios castiga duramente a los pecadores.	
21. Los pecadores deberían pagar por sus faltas.	
Alfa de Cronbach general.	.83

Validez concurrente. Adicionalmente se correlacionó la EIRD contra la *Escala de Bienestar Espiritual, EBE*, y la *Sub-escala de Afrontamiento Religioso Positivo, ARP*, con los resultados descritos en el Cuadro 43. Como era de esperarse, obtuvo una correlación muy baja contra el puntaje total de la EBE ($r = .15$, $p < .05$) e incluso una asociación negativa, aunque baja, con la sub-escala de Satisfacción con Dios del EBE ($r = -.16$, $p < .05$); por otro lado, correlacionó con $r = .29$, $p < .01$) con la escala de Insatisfacción con Dios y la Vida del EBE. Estos resultados son teóricamente

consistentes con la naturaleza de la EIRD, dado que este tipo de ideas son en realidad un reflejo de una vida espiritualmente insatisfactoria.

Cuadro 43
Correlaciones Bivariadas entre la Escala de Ideación Religiosa Disfuncional y la Escala de Bienestar Espiritual y Afrontamiento Religioso Positivo

	EIRD
Total Escala de Bienestar Espiritual, EBE	.15*
Insatisfacción con Dios y la Vida del EBE	.29**
Satisfacción con Dios del EBE	-.16*
Satisfacción con la Vida del EBE	N/S
Afrontamiento Religioso Positivo	N/S

* : $p < .05$ ** : $p < .01$ N/S : Asociación no significativa

Se analizaron algunas relaciones entre la EIRD y variables de desajuste psicológico (Depresión, Ansiedad, Desesperanza, Ansiedad ante el Envejecimiento, Enfermedad percibida y Soledad), Estructura de Pérdidas, algunas variables religiosas (frecuencia con la cual oran, leen la Biblia, importancia de la fe antes y después del advenimiento de la Adulthood Mayor, edad de conversión), y algunas variables sociodemográficas (nivel educativo, edad, existencia o no de compromiso marital), con los siguientes resultados: Sólo se encontró una asociación significativa con respecto a dos variables de desajuste psicológico: la Desesperanza reportó una baja asociación ($r = .173$, $p = .016$, y $r = .143$, $p = .047$) con respecto a las sub-escalas de auto-condenación por el pecado e intolerancia hacia el pecado del otro (respectivamente). La Soledad se asoció con medidas similares ($r = .212$, $p = .003$) con la sub-escala de auto-condenación por el pecado. La auto-condenación podría entenderse como el sentimiento de fracaso en la superación del pecado, con culpa. La intolerancia del pecado del otro puede ser producto de la identificación proyectiva resultante del propio pecado no superado. Así, la desesperanza podría jugar un papel importante al definir el sentimiento de fracaso sin esperanza posible de cambio. Por otro lado, tras el pecado sobreviene el alejamiento de Dios, y con ese sentimiento, la soledad. En el cuadro 44 puede verse, en apoyo de esta hipótesis, que la mayor asociación entre la EIRD y la EEP, se dio entre la *Pérdida del amor de Dios*, y la *Autocondenación por el pecado* ($r = .260$, $p < .01$).

Con respecto a la Escala de Estructura de Pérdidas se halló un mayor número de asociaciones, que aunque bajas, resultaron significativas en al menos tres áreas de la ideación religiosa disfuncional: la auto-condenación por el pecado, los sentimientos de inadecuación y el puntaje total de la EIRD. Las *ideas religiosas disfuncionales* pueden surgir como racionalizaciones ante la experiencia de pérdida. Entre estas ideas, las relativas a la *autocondenación* y los *sentimientos de inadecuación* parecen ser especialmente importantes. La *intolerancia hacia el pecado del Otro*, en asociación con *el mundo que conocí*, quizá podría explicarse por el hecho de que los cristianos suelen, tras su conversión, alejarse del mundo que conocieron (incluyendo su vida en *pecado*) antes de ella.

De las variables religiosas investigadas, sólo se hallaron diferencias significativas entre los sujetos que contestaron *Sí* o *No* a la pregunta: *¿Cree que la religión, o su fe, se haya vuelto más importante para su vida ahora que usted está en la Tercera Edad, que cuando era más joven?*, con los resultados descritos en el Cuadro 45. De acuerdo con estos datos, aquellos Adultos Mayores para quienes su fe se ha vuelto más importante con el advenimiento de la Vejez, parecen presentar medias más altas

de *Ideación Religiosa Disfuncional*. Cuando, para profundizar en este dato se indagó la relación entre la edad de conversión de los sujetos y la EIRD, se hayó que los sujetos que se convirtieron al cristianismo a la edad de 60 años o más, mantenían una media significativamente más alta de la idea de la *Obligación de Ser Inmaculado*, que el resto de los rangos de edades (Cuadro 46); esta fue la única diferencia significativa encontrada en esta relación. Es posible que al convertirse al cristianismo a una edad avanzada, los sujetos no posean aún la madurez espiritual necesaria para afrontar las fallas de su vida con flexibilidad, lo cual parece hacer necesario un mayor y mejor seguimiento de sus necesidades de adoctrinamiento, a fin de capacitarlos para una vida espiritual adecuada.

Cuadro 44
Correlaciones Bivariadas entre la Escala de Ideación Religiosa Disfuncional y la Escala de Estructura de Pérdidas
(Se incluyen sólo relaciones significativas)

	Total EIRD	Sentimientos de inadecuación	Autocondenación por el pecado	Intolerancia hacia el pecado del Otro
Total EEP	.172*	.168*	.173*	
Hijos	.170*	.186**	.208**	
Sentido de la Vida	.159*	.211**		
Seguridad en sí mismo	.180*	.211**	.241**	
El mundo que conocí				.160*
Amor de Dios	.178*	.203**	.260**	
Frecuencia de pérdidas consumadas	.207**	.214**	.211**	

* : p<.05 ** : p<.01

Cuadro 45
Diferencias Significativas entre medias de puntuación en sub-escalas de la EIRD en sujetos que contestaron Si o No a la pregunta:
¿Cree que la religión, o su fe, se haya vuelto más importante para su vida ahora que usted está en la Tercera Edad, que cuando era más joven?

Sub-escalas de la EIRD	Respuesta	Media	D.E.	F	p	gl
Total EIRD	No	23.63	3.69	9.49	.002	1
	Si	27.52	7.74			
Sentimientos de inadecuación	No	8.73	1.10	6.86	.009	1
	Si	10.54	4.34			
Auto-condenación por el pecado	No	4.18	0.54	3.51	.062	1
	Si	4.78	2.03			
Obligación de ser inmaculado	No	4.90	2.18	3.71	.055	1
	Si	5.84	2.86			

Finalmente, la única variable sociodemográfica donde se hayaron diferencias significativas en la EIRD fue el nivel educativo; a menor nivel educativo, los sujetos presentaron los niveles más altos de *Sentimientos de inadecuación* (las medias con sus desviaciones estándar fueron, para los niveles de primaria, secundaria, preparatoria y universitarios, respectivamente: \bar{x} =11.07, D.E.=4.46; \bar{x} =10.26 D.E.=5.10; \bar{x} =9.36, D.E.= 2.06; y \bar{x} =9.10, D.E.= 2.29; F=2.748, p=.044, gl=3). La influencia del nivel educativo puede ser muy importante al definirse la confianza del Viejo en sus posibilidades de cambio dentro del cristianismo; la consideración de programas

adecuados de formación cristiana que tomen en cuenta esta variable serían benéficos para el Viejo que duda de sus propias capacidades.

Cuadro 46
Diferencias Significativas entre medias de
***Obligación de Ser Inmaculado* de la EIRD**
por rangos de edad de conversión al cristianismo

Rango de Edad	Media	D.E.
0 a 29 años	4.97	2.11
30 a 49 años	5.65	2.81
50 a 59 años	5.26	2.76
60 a 69 años	7.40	2.87
F=3.04, p=.030, gl=3		

2.5.7.5. Medida de Desajuste Psicológico Global Normalizado.

En principio, se estimaron las correlaciones existentes entre las variables de desajuste con los resultados descritos en el Cuadro 47. Tomando como criterio de interpretación significativa una correlación igual o superior a .40, todas las variables consideradas correlacionaron entre si de manera moderadamente importante, con excepción de la *Ansiedad ante el envejecimiento* y la *Ideación suicida*. *Ansiedad*, *Depresión*, *Desesperanza*, *Soledad* y *Enfermedad percibida*, parecen ser las variables mayormente asociadas entre si.

Cuadro 47
Correlaciones bivariadas entre variables de desajuste psicológico

Variable	Ansiedad	Depresión	Desespera	Ansiedad envejecim	Soledad	Miedo muerte	Enferme percibida
Depresión	.665**						
Desesperanza	.473**	.602**					
Ansiedad ante envejecimiento	.281**	.355**	.396**				
Soledad	.495**	.667**	.586**	.335**			
Miedo a la muerte	.511**	.444**	.472**	.315**	.356**		
Enfermedad percibida	.626**	.589**	.522**	.390**	.426**	.419**	
Ideación suicida	.229**	.283**	.246**	.277**	.265**	.298**	.209**

** p<.01

Ahora bien; uno de los objetivos de esta investigación fue el obtener para los instrumentos de desajuste utilizados en esta investigación, los puntos de corte por encima de los cuales es característica la presencia de altos niveles de sintomatología de desajuste psicológico. Al efecto, se seleccionaron los puntajes brutos totales de las escalas de *Ansiedad*, *Depresión*, *Desesperanza*, *Soledad*, *Miedo a la muerte*, *Ansiedad ante el Envejecimiento* y *Enfermedad percibida*, y se obtuvieron las puntuaciones Z normalizadas de cada una y se estimó el punto de corte para un *Puntaje global de desajuste psicológico*, (PGDP), conformado por la suma de todos los puntajes totales de las escalas de desajuste consideradas en el Cuadro 48, con los resultados descritos en el Cuadro 49.

Cuadro 48

Tabla de Conversión de Puntuaciones Brutas de Desajuste Psicológico a Puntuaciones T

Desviación Estándar	Puntuación T	Puntuaciones Brutas						
		CES-D	IAB	HOPES	IMSOL	MUERTE	EAE	Enfermedad
3σ	80							
	79							
	78							
	77	58	61	24	51	23	47	28
	76							
	75							
	74		58	19	42	19	45	
2σ	73							
	72		57	18	40	18	41	27
	71	46	55					
	70		53	17		16	40	
1.5σ	69				39	15	39	26
	68	45	47	16	38		38	
	67	44			37			
	66	43	46		36	14	37	25
	65	42	43	15	35		36	24
1σ	64	41			34			
	63	40	42		33	13	35	23
	62	39	40		32			22
	61	38	39	14	31	12		21
	60	37	38		30		34	20
	59	36			29			19
	58		37	13	28	11	33	18
	57	35	36		27			17
	56	34	35		26		32	
	55	33	33	12	25	10		16
x̄	54		32		24		31	
	53	32	31	11	22			15
	52	31	30		21		30	
	51	30	29			9	29	
	50	29	28	10	20		28	14
	49		27		19		27	
	48	28	26		18			13
	47				17	8	26	
	46	27	25	9				12
	45				16		25	
-1σ	44	26	24					
	43			8	15		24	11
	42	25			14			
	41	24	23				23	
	40				13			10
	39	23					22	
	38				12	7		9
-1.5σ	37	22	22				21	
	36						20	8
	35			7				
	34	21			11		19	
-2σ	33							
	32		21				18	
	31						16	7
	30							
-3σ	29	20						
	28							
	27						15	
	26							
							
	20							

La zona sombreada indica niveles significativos de desajuste psicológico.

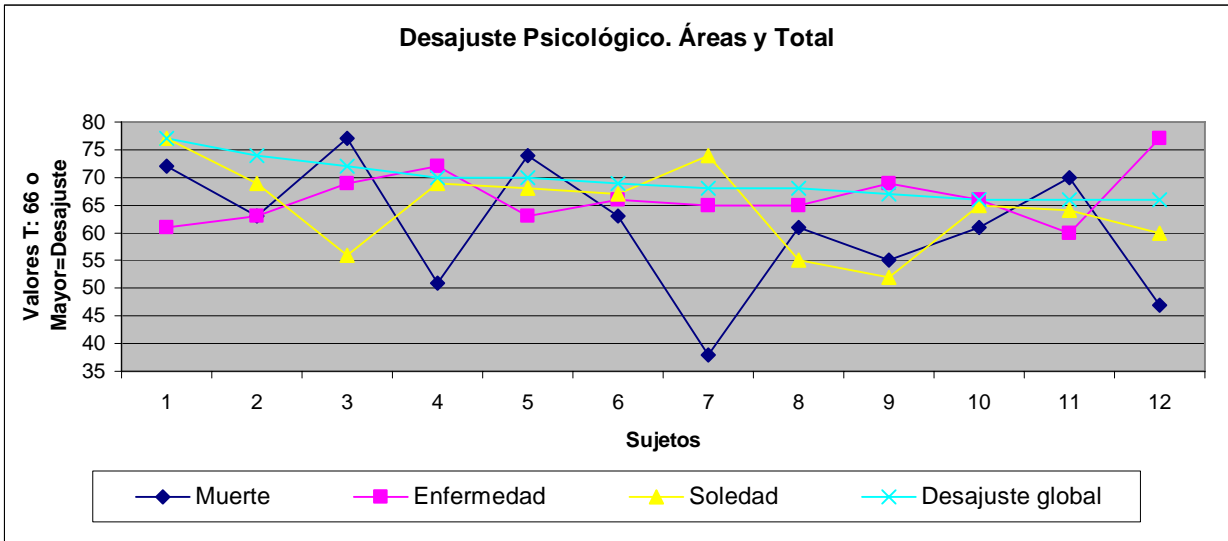
Cuadro 49
Tabla de Conversión de Puntuaciones de Desajuste Psicológico Global (Con base en Depresión, Ansiedad, Desesperanza, Ansiedad ante la Muerte, Ansiedad ante el Envejecimiento, Enfermedad percibida y Soledad), a Puntuaciones T

Desviación Estándar	Puntuaciones T	Puntuaciones naturales
3σ	80	
	79	
	78	
	77	253
	76	
	75	
	74	227
2σ	73	
	72	223
	71	
	70	215
1.5σ	69	212
	68	210
	67	209
	66	200-203
1σ	65	198
	64	190-194
	63	187
	62	180-186
	61	176-179
	60	170-173
	59	167-169
	58	165-166
0σ	57	161-163
	56	157-160
	55	155
	54	152-154
	53	149-151
	52	145-148
	51	143-144
	50	142-141
-1σ	49	137-140
	48	134-136
	47	130-133
	46	129
	45	126-128
	44	124-125
	43	122-123
	42	119-121
-1.5σ	41	117-118
	40	115
	39	113-114
	38	111-112
-2σ	37	110
	36	109
	35	108
	34	106-107
-2.5σ	33	104
	32	103
	31	102
	30	101
-3σ	29	98
	28	95
	27	
	26	93
-3.5σ	25	
	24	91
	23	
-3.5σ	20	

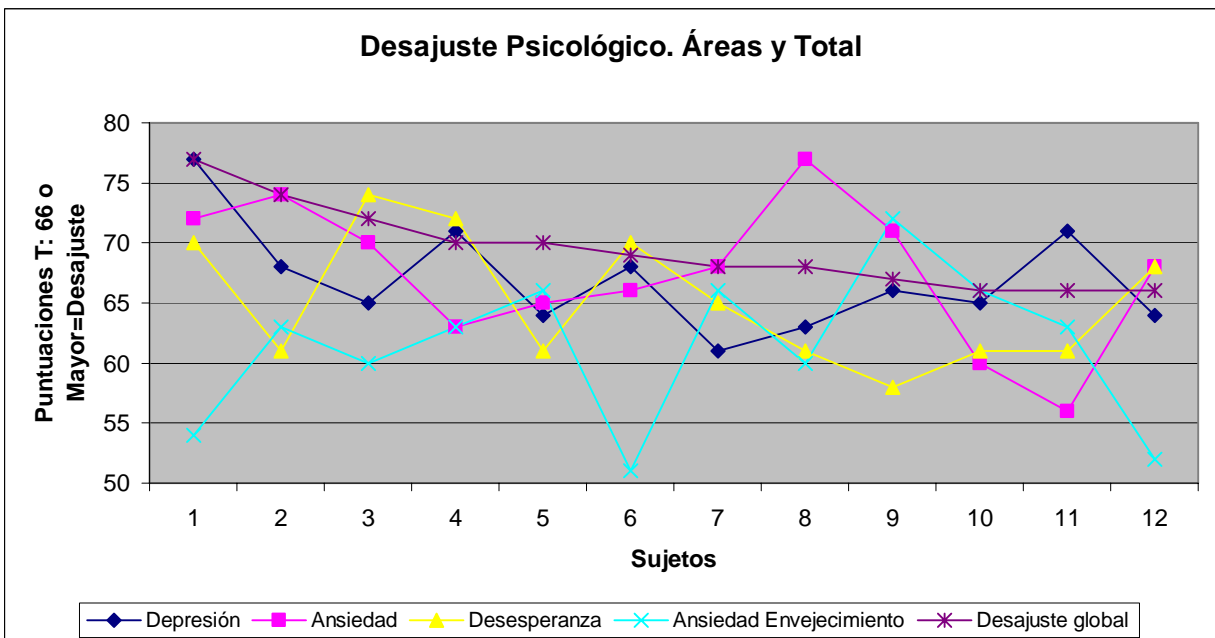
La zona sombreada indica niveles significativos de desajuste psicológico.

Con los valores normalizados, se procedió a evaluar la utilidad de la medida de *Desajuste Psicológico Global*, *DPG*, en cuanto a su capacidad para discriminar entre sujetos con desajuste y sujetos sin desajuste en cada una de las áreas evaluadas (depresión, ansiedad, etc.). Las graficas 1 y 2 comparan las puntuaciones T de *DPG* contra las puntuaciones T obtenidas en cada área de desajuste, en 12 sujetos con desajuste global (puntuaciones iguales o superiores a T66), extraídos de la muestra.

Grafica 1
Desajuste Psicológico Global vs.
Ansiedad ante la Muerte, Enfermedad Percibida y Soledad



Grafica 2
Desajuste Psicológico Global vs.
Depresión, Ansiedad, Desesperanza y Ansiedad ante el Envejecimiento



Según se puede apreciar en las gráficas, la Ansiedad ante la muerte (Grafica 1) y la Ansiedad ante el envejecimiento (Grafica 2) parecen oscilar de manera importante de sujeto a sujeto con respecto a la línea de *DPG*, haciendo poco válido su poder discriminante en la determinación de casos de desajuste psicológico.

A fin de evaluar la validez de la medida de *DPG*, es decir, el grado de acuerdo entre un criterio de verdad (representado aquí por cada área de desajuste psicológico), por un lado, y por otro, una evaluación falible (representada por el propio *DPG*; Spitznagel y Helzer, 1985), se estimaron los valores Kappa (Bartko y Carpenter, 1976), para cada área de desajuste, con los resultados obtenidos en el Cuadro 50).

Cuadro 50
Valores Kappa de acuerdo entre
Desajuste Psicológico Global y Áreas de Desajuste Psicológico

Área de Desajuste Psicológico	Kappa	p
CES-D (Depresión)	.500	.005
IAB (Ansiedad)	.667	.001
HOPE (Desesperanza)	.417	.012
EAE (Ansiedad ante envejecimiento)	.333	.028
Ansiedad ante la Muerte	.333	.028
Enfermedad Percibida	.417	.025
IMSOL (Soledad)	.500	.005

Conforme a los resultados del cuadro 49, la Ansiedad ante la muerte y la Ansiedad ante el Envejecimiento parecen reportar los niveles más bajos de acuerdo con respecto a los juicios de caso y no caso del *DPG*. Por esa razón ambas escalas fueron eliminadas de la medida de *DPG*, incluyendo solamente Depresión, Ansiedad, Desesperanza, Enfermedad percibida y Soledad, recalculándose los valores normalizados y puntuaciones T de la propia *DPG*, con los resultados descritos en el Cuadro 51.

A continuación, con base en estos últimos parámetros se seleccionaron 12 sujetos caso (con Desajuste Psicológico Global), y 12 sujetos no-caso (ubicados dentro de los valores medios de desajuste de la muestra), y siguiendo las puntuaciones T de cada área se determinó si dichos sujetos eran caso o no-caso, estimándose el grado de acuerdo entre ambos criterios de desajuste psicológico, con los resultados descritos en el Cuadro 52.

Los resultados del Cuadro 51 permitieron confirmar un grado de acuerdo razonable y significativo entre las áreas de desajuste y la medida de *DPG*, por lo que quedaron establecidas como medidas adecuadas de tamizaje para los efectos de la selección de sujetos en la tercera fase (Aplicación del modelo de intervención) de esta investigación.

Cuadro 51
Tabla de Conversión de Puntuaciones de Desajuste Psicológico Global (Con base en Depresión, Ansiedad, Desesperanza, Enfermedad percibida y Soledad) a Puntuaciones T

Desviación Estándar	Puntuaciones T	Puntuaciones naturales
3σ	80	
	79	
	78	
	77	204
	76	
	75	
	74	179
2σ	73	
	72	171
	71	170
	70	
1.5σ	69	166
	68	162-164
	67	159
	66	153-158
	65	149-150
1σ	64	145-148
	63	142-144
	62	138-141
	61	132-137
	60	130-131
	59	127-129
	58	125-126
x̄	57	121-124
	56	119-120
	55	117-118
	54	115-116
	53	112-114
	52	108-111
	51	106-107
	50	102-105
-1σ	49	100-101
	48	97-99
	47	95-96
	46	93-94
	45	91-92
	44	87-90
	43	86
	42	84-85
-1.5σ	41	83
	40	82
	39	81
	38	80
-2σ	37	79
	36	78
	35	
-2.5σ	34	75-77
	33	74
	32	71-73
	31	
-3σ	30	70
	29	
	28	69
	27	
	26	
	25...	68
	20	

La zona sombreada indica niveles significativos de desajuste psicológico.

Cuadro 52
Valores Kappa de acuerdo entre
Desajuste Psicológico Global y Áreas de Desajuste Psicológico

Área de Desajuste Psicológico	Kappa	p
CES-D (Depresión)	.500	.005
IAB (Ansiedad)	.667	.001
HOPE (Desesperanza)	.500	.005
Enfermedad Percibida	.583	.002
IMSOL (Soledad)	.500	.005

2.5.8. Conclusiones.

- La hipótesis planteada al inicio de esta fase sólo pudo satisfacerse en parte; las únicas variables de desajuste psicológico que pudieron ser predecidas por las variables independientes consideradas (*Enfermedad percibida, Soporte social percibido, Locus de control, Espiritualidad*), fueron la *Soledad, la Depresión y la Ansiedad*. El resto de las variables obtuvieron un valor R^2 ajustado inferior a .40. Al parecer ha sido la *Enfermedad percibida* la variable que mejor predice el desajuste psicológico, aunque existen, para cada variable de desajuste, diferentes composiciones de las variables independientes consideradas. Sobre la *Relación satisfactoria con Dios* destaca el hecho de su escasa asociación con el resto de las variables. Al parecer es una *Satisfactoria relación con la vida* en general la que puede asociarse de manera más importante con menores niveles de desajuste psicológico. El modelo permitió predecir con mayor fuerza la *Soledad, la Depresión, la Ansiedad, la Desesperanza y la Ansiedad ante el envejecimiento*.
- La consistencia interna de los instrumentos fue adecuada, con excepción de la sub-escala de *Miedo a la Finitud* de la *Escala de Ansiedad ante la Muerte*, que fue eliminada por esa razón de análisis posteriores, junto con el uso del puntaje total de la Escala; en lo sucesivo se tomó la *Sub-escala de Miedo a la muerte* de este instrumento para futuros análisis.
- La *Escala de Bienestar Espiritual*, con sus tres factores evidenciados, resultó útil para un acercamiento más puntual en la relación de los sujetos con lo Divino y la Vida. Sus propiedades psicométricas son adecuadas, aunque la consistencia interna de sus factores se mantiene en niveles moderados.
- La *sub-escala de Bienestar Emocional del IMSOL* evidenció dos factores claramente definidos; uno vinculado a la *Carencia de propósito e insatisfacción con la vida*, y otro más ligado a la soledad y centrado en la *Inaceptación familiar*. En otra investigación realizada por Rivera-Ledesma y Montero-López Lena (en preparación), esta sub-escala evidenció tres factores; dos similares a los descritos, y un tercero vinculado a sintomatología depresiva, que en conjunto explicaron el 60.7% de la varianza de manera similar a los resultados obtenidos aquí (58.4% de la varianza explicada), que por su parte parecen dar cuenta de la solidez psicométrica del instrumento.
- La *Escala de Patrones Positivos y Negativos de Métodos de Afrontamiento Religioso, Brief-RCOPE*, en su versión positiva, quedó reducida a cuatro reactivos con cualidades psicométricas aceptables.

- La *Escala de Estructura de Pérdidas* resultante de esta segunda fase de la investigación arrojó mejores cualidades psicométricas que la versión de la primera fase. (9 factores que explicaron el 67.4% de la varianza con una consistencia interna alfa de .91). Como era de esperarse, correlacionó importantemente con las variables de desajuste psicológico (entre $r=.50$ y $r=.66$, $p<.01$), fortaleciendo la suposición del importante papel de las pérdidas en el advenimiento de síntomas de desajuste (*soledad, depresión, etc.*). La escala de respuestas empleada (dividida en tres opciones: *No pérdida, Pérdida ambigua y Pérdida consumada*) parece ser consistente con lo esperado; la no pérdida se asoció negativamente con *depresión y soledad* principalmente. Las *pérdidas ambiguas* se asociaron moderadamente con *depresión, ansiedad, soledad y ansiedad ante el envejecimiento*, y las *pérdidas consumadas* con *soledad, depresión y enfermedad percibida*. Todo esto nos hace considerar que la escala puede resultar útil en investigaciones futuras con Adultos Mayores, gracias a su excelente consistencia interna, su estructura factorial, su validez discriminante y su validez predictiva.
- La *Escala de Estructura de Pérdidas* permitió aportar evidencia sobre el importante papel de la pérdida de la *salud, la seguridad en sí mismo y el ser útil*, y la pérdida del *sentido de la vida*; variables cercanas al constructo de *auto-eficacia* propuesto por Bandura, cuya importancia ha sido destacada en Adultos Mayores mexicanos en nuestro contexto académico (González-Celis y Sánchez Sosa, FECHA).
- Por otro lado, fue interesante hallar que la pérdida del *Amor de Dios y la confianza en Él*, pueden predecir, aunque de manera muy conservadora en la muestra empleada, tanto la *Ansiedad ante el envejecimiento*, como la *Ideación suicida*, lo cual es comprensible en la medida en que los sujetos investigados hacen de su fe el eje de su vida.
- La *Escala de Ideación Religiosa Disfuncional, EIRD*, aportó finalmente una estructura de cinco factores claramente definidos, más allá de lo esperado. Sin embargo, a pesar de haber obtenido una adecuada consistencia interna (entre $r=.62$ y $.83$ para sus factores, y $.83$ para toda la escala), no fue posible obtener índices adecuados de validez convergente al compararla contra la *Escala de Bienestar Espiritual y el Afrontamiento Religioso Positivo del Brief-RCOPE*. Además, la EIRD no se asoció con el desajuste psicológico, pero sí con algunas de las áreas evaluadas por la *Escala de Estructura de Pérdidas*, aunque con bajas correlaciones. Esta escala parece requerir aún de mayor investigación, aunque los resultados obtenidos son alentadores.
- Finalmente, la medida de *Disfunción Psicológica Global* obtenida parece contar con buenas propiedades, como parece haberlo demostrado su capacidad para discriminar entre casos y no casos de desajuste psicológico, en todas las categorías de desajuste empleadas, con excepción de la *Escala de ansiedad ante el envejecimiento y la Ansiedad ante la muerte*, que fueron descartadas por su baja capacidad discriminante. Adicionalmente a estos datos, el hecho de que estas dos variables no fuesen tampoco de las mejor predecidas por la *Escala de Estructura de Pérdidas* hizo que la decisión de descartarlas se fortaleciera.

2.6. Tercera Fase. Prueba del Modelo de Intervención Psicológico-Espiritual.

2.6.1. Objetivo.

Determinar en qué medida puede un modelo de intervención psicológico espiritual, tal como la Terapia Racional Emotivo Conductual Cristianamente Orientada, reducir el desajuste psicológico del Adulto Mayor mexicano.

2.6.2. Hipótesis.

Existen diferencias significativas en el grado de desajuste psicológico medido a través del grado de depresión, ansiedad, desesperanza, enfermedad percibida, soledad, ansiedad ante la muerte y ansiedad ante la vejez, entre dos grupos de Adultos Mayores, uno experimental y otro control, antes y después de una intervención de tipo psicológico-espiritual.

2.6.3. Instrumentos de medición.

Con las cualidades y definiciones descritas en las fases 1 y 2, los instrumentos utilizados fueron los siguientes:

- Escala de Estructura de Pérdidas, EEP.
- Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos, CES-D.
- Inventario de Ansiedad de Beck.
- Escala HOPES.
- Sub-Escala de Enfermedad Percibida del WHOQoL-Brief.
- Sub-Escala de Bienestar Emocional del IMSOL.

Adicionalmente a los anteriores se sumaron los instrumentos descritos en el cuadro 53:

Cuadro 53

Instrumentos adicionales de Medición para la Tercera Fase

Instrumento	Definiciones conceptual y operacional
Evaluación Neuropsicológica Breve, NEUROPSI (Ostrosky-Solís, Ardila y Roselli, 1996)	Medida breve de deterioro cognitivo desarrollada en sujetos mexicanos. Posee las siguientes propiedades psicométricas: - Confiabilidad test-retest. = 0.87 - Sensibilidad (83.6%) y Especificidad (82.0%). El deterioro cognitivo quedará definido como los puntajes de corte mínimos para sujetos entre 51 y 85 años de edad y escolaridad entre 1 y 24 años, según cada caso, correspondientes a los niveles normal y leve, ya definidos en el instrumento.
Control conductual del Programa de Desarrollo de Hábitos Espirituales	Hoja control de auto-registro donde el participante anota la frecuencia con la que realizó actividades vinculadas a hábitos religiosos. (Cf. Cuadro 54)

2.6.4. Tipo de estudio

Diseño cuasi-experimental con pre y post prueba, en dos grupos, uno experimental y otro control, con apareamiento y asignación aleatoria de tratamientos a los grupos:

$$[Ap] \begin{array}{ccccc} O_1 & \text{---} & X_1 & \text{---} & O_3 \\ & & & & \\ O_2 & \text{---} & X_2 & \text{---} & O_4 \end{array}$$

Donde: X_1 = Intervención psicológico-espiritual (Anexo A)

X_2 = Intervención espiritual

Cuadro 54
Control Conductual del Programa de Desarrollo de Hábitos Espirituales

Actividad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Dom.
Oración							
1. Matutina. Gracias al Eterno por la vida, los alimentos, y petición de sabiduría.							
2. Vespertina. Gracias al Eterno por los alimentos, y la gracia de poder disfrutarlos.							
3. Nocturna. Agradecimiento y confesión de faltas cometidas.							
4. Oraciones adicionales hechas durante el día							
5. Ayuno							
6. Congregarse los Domingos							
7. Congregarse entre semana							
8. Misericordia ¿Hice algo por mi prójimo?							
9. Lectura de las Escrituras del día.							
10. Lectura del Salmo del día.							
11. Lectura de apuntes del curso.							

2.6.5. Muestra

Se previó la selección de 20 sujetos previamente evaluados que satisficieran los requisitos de inclusión siguientes:

- De religión cristiana
- Edad igual o mayor a 60 años
- Alfabetas de cualquier nivel educativo
- Que acepten participar voluntariamente.
- Cognitivamente funcionales; con deterioro cognitivo normal o leve previa evaluación con el NEUROPSI.
- Sin diagnósticos neurológicos previos.
- Sin tratamiento farmacológico actual.
- Con un puntaje de *Disfunción Psicológica Global* igual a 1.5 desviaciones estándar con respecto a la muestra de fase 2.
- Con un puntaje en la *Escala de Estructura de Pérdidas* igual a 1.5 desviaciones estándar con respecto a la muestra de fase 2

La muestra final quedó compuesta de 20 mujeres con las edades descritas en el cuadro 55.

Cuadro 55			
	Grupo experimental	Grupo control	Total
Media de edad	68.40	67.00	67.70
D.E.	5.29	5.43	5.27

El 65% tuvieron la primaria terminada, y el 20% la secundaria, en tanto el 10% terminaron la preparatoria, y sólo el 5% la licenciatura o estudios de posgrado. El 70% no tenían compromiso marital. Lo cual implicaba que vivían solas.

2.6.6. Procedimiento

En principio, se buscó el apoyo de una iglesia cristiana dispuesta a participar en la investigación. Al efecto se discutió el modelo de intervención con tres congregaciones cristianas, aclarándoles que éste debía ser llevado a cabo necesariamente por el

psicólogo encargado del proyecto. En general, el proyecto les parecía viable, pero no coincidieron en aceptar que el psicólogo lo llevase a cabo, en virtud de que éste no reunía los requisitos religiosos necesarios para ello. Por tal razón, se decidió llevar a cabo el modelo al margen de cualquier congregación.

Se llevó a cabo un proceso de reclutamiento y selección de los sujetos contemplando que estos serían asignados a los grupos experimental y de control utilizando un procedimiento de apareamiento. Al efecto, se contempló la estructuración de dos grupos con 10 sujetos cada uno, entrevistándose un total de 62 Adultos Mayores elegidos por disponibilidad. Los sujetos fueron reclutados utilizando diferentes fuentes informales, con la consigna de que estos deberían ser *personas que sufrieran de intensa tristeza, soledad, desesperanza, angustia o nerviosismo, y que no estuviesen tomando medicinas para su tratamiento; que no estuviesen en tratamiento psiquiátrico, neurológico o psicológico, y que fueran cristianos de fe*. Las entrevistas de selección se llevaron a cabo en los domicilios de los sujetos o mediante cita en un consultorio particular. Participaron en el proceso tres psicólogos con experiencia clínica.

Los resultados de la fase 2 de la investigación que nos ocupa permitió confirmar (cf. Cuadro 39, sección de resultados), que el total de la *Escala de Estructura de Pérdidas* (variable independiente en este estudio) está importantemente asociada ($r > .50$, $p < .01$) con las variables dependientes de desajuste psicológico empleadas aquí; esto satisfizo el criterio de Kerlinger y Lee ($r = .50$ como mínimo; 2002) para una variable independiente que se desea utilizar como criterio de apareamiento entre sujetos que serán asignados a grupos experimental y de control, lo cual autorizó el empleo de dicha variable con ese fin. Adicionalmente se cuidó que el puntaje de *Desajuste Psicológico Global* (medida compuesta derivada de las escalas de *Depresión, Ansiedad, Desesperanza, Enfermedad percibida y Soledad*) de cada sujeto fuese igual o superior al criterio mínimo establecido como indicativo de desajuste significativo (1.5 desviaciones estándar por encima de la media).

El proceso de selección se llevó a cabo en dos etapas: en la primera, todos los sujetos fueron entrevistados para una evaluación inicial en la cual se exploró la existencia de los criterios de inclusión conforme al punto 2.6.5. de este trabajo, y se les aplicaron las escalas de *Estructura de Pérdidas, Depresión, Ansiedad, Desesperanza, Enfermedad percibida y Soledad*. Los sujetos que reunieron un puntaje igual o superior a 78 en la *Escala de Estructura de Pérdidas*, y un puntaje de *Desajuste Psicológico Global* igual o superior a 153 fueron seleccionados para participar en la segunda etapa. En esta última, los sujetos fueron evaluados con el NEUROPSI (Ostrosky-Solís, Ardila y Roselli, (1996); a fin de descartar la presencia de deterioro cognitivo moderado o severo de acuerdo con los criterios de *Puntajes de Corte* para los distintos niveles de escolaridad. Los sujetos fueron aceptados si el puntaje total de la aplicación del NEUROPSI resultaba ser igual o superior a los criterios descritos en el Cuadro 56.

Cuadro 56
Puntajes de Corte mínimos del NEUROPSI para
Adultos Mayores en niveles de deterioro cognitivo leve y normal.

Escolaridad	51 a 65 años	66 a 85 años
1 a 4 años	Igual o mayor a 67	Igual o mayor a 46
5 a 9 años	Igual o mayor a 91	Igual o mayor a 72
10 a 24 años	Igual o mayor a 88	Igual o mayor a 72

FUENTE: Manual de aplicación de la *Evaluación Neuropsicológica Breve, NEUROPSI* de Ostrosky-Solís, Ardila y Roselli, 1996.

Así, de los 62 sujetos, fueron rechazados:

- 9 por deterioro cognitivo moderado o severo (aparente durante la entrevista)
- 5 porque se encontraban en tratamiento farmacológico por diversos trastornos (Dos por Trastorno depresivo mayor, uno por Bipolaridad I, uno por Trastorno de Pánico y uno por Ansiedad Generalizada).
- 27 porque no reunieron el puntaje requerido en la *Escala de Estructura de Pérdidas y/o de Desajuste Psicológico Global*.

Finalmente 21 sujetos fueron seleccionados como viables para la investigación. Entre estos se seleccionaron 20 por su idoneidad para ser apareados con base en el puntaje de Estructura de Pérdidas. Apareados los sujetos, se tomaron 10 sujetos (uno de cada par) en forma aleatoria, y fueron asignados a un grupo y sus pares a otro. Finalmente, los tratamientos fueron asignados aleatoriamente a cada uno de los dos grupos (grupo experimental y grupo control). El modelo se llevó a cabo en un consultorio privado.

Seleccionados los sujetos se analizó en qué medida ambos grupos eran diferentes o iguales; la hipótesis fue que las medias de puntajes en cada categoría (Estructura de pérdidas y Disfunción Psicológica Global) de ambos grupos eran iguales. Los resultados permitieron confirmar la equivalencia de ambos grupos, con los resultados descritos en el cuadro 57.

Seleccionados los sujetos se les reunió e informó sobre el objetivo de la intervención, su duración, lugar en que se llevaría a cabo, responsables, y se respondieron las dudas planteadas por el grupo. A cada grupo se le ofreció sólo lo que incluía la intervención experimental o de control, según el caso, y se les solicitó que firmaran su *aceptación con conocimiento informado*.

Conformados los grupos se dio inicio a la intervención; se asignaron los días lunes, miércoles y viernes; el grupo experimental y el control, con horarios de 9:00 a 11:00 y de 12:00 a 14:00 hrs., respectivamente. Las sesiones se llevaron a cabo puntualmente.

Las intervenciones en ambos grupos fueron llevadas a cabo por el mismo psicólogo. Su intervención incluyó las sesiones de alabanza, la cual fue hecha con pistas de música adecuada; los participantes acudieron a esta actividad utilizando instrumentos de percusión elegidos por ellos mismos, que fueron utilizados conforme a lo establecido en la TRECCO. A cada participante, tanto del grupo experimental como del grupo control, se le entregó una carpeta en la que día con día se fue sumando el material de lectura que habría de ser analizado en la siguiente sesión. Este análisis sólo se llevó a cabo en el grupo experimental durante el debate de la intervención psicoterapéutica; para el grupo control se manejó como material de "apoyo".

Dado que el grupo control no incluía la sección de *Debate* que define la intervención psicoterapéutica propiamente dicha, el tiempo que esta ocupaba en el grupo experimental fue ocupado en el grupo control para la realización de actividades de convivencia social (comentar las noticias más relevantes del día anterior).

Cada participante entregó su hoja control de lecturas y oración con el registro de las actividades hechas en casa durante la semana. En cuanto a asistencia, siete sujetos abandonaron el curso (tres sujetos en el grupo experimental y cuatro en el control), y el

resto cubrió al menos el 90% de asistencia. Así, sólo se contó al final de las intervenciones con seis apareamientos efectivos.

Cuadro 57
Sujetos asignados al Grupo experimental y Grupo Control
Puntuación Natural, Medias y Desviación estándar

Grupo Experimental			Grupo Control		
Sujetos	EP	DPG	Sujetos	EP	DPG
1-E	78	164	1-C	79	153
2-E	80	173	2-C	80	154
3-E	81	174	3-C	80	165
4-E	84	157	4-C	83	170
5-E	89	157	5-C	89	163
6-E	90	170	6-C	90	179
7-E	91	173	7-C	90	156
8-E	91	170	8-C	90	159
9-E	93	190	9-C	92	178
10-E	93	178	10-C	94	169
Media	87	170.60	Media	86.70	164.60
Des. Est.	5.69	9.82	Des. Est.	5.60	9.37

EP= Estructura de Pérdidas, DPG= Desajuste Psicológico Global

Igualdad entre Grupos			
	t	gl	p
Estructura de Pérdidas	.119	18	.907
Desajuste Psicológico Global	1.398	18	.179

Se indagaron las razones por las cuales los sujetos citados abandonaron la intervención:

- En el grupo control, uno de los casos poseía un alto nivel educativo (licenciatura) en comparación a los demás; poseía una pareja marital y se había convertido al cristianismo desde los 11 años de edad. Esta mujer decidió dejar de asistir al grupo porque consideró que requería una intervención de corte laico. Como a todas las participantes, a esta persona se le informó ampliamente sobre el contenido de la intervención antes de ser admitida en el mismo.
- Otras dos personas del grupo control se mostraron a disgusto con los miembros de su grupo y prefirieron no asistir.
- Una persona más de este grupo consideró que ya conocía los temas que se estaban impartiendo, y “comentar las noticias del día” le pareció “*pura pérdida de tiempo*”. Se intentó convencerle de la conveniencia de quedarse en el curso, pero ella decidió marcharse.
- En el grupo experimental, dos personas decidieron no asistir porque no había quién les llevase al consultorio; ambas vivían muy lejos, y las personas que se habían comprometido a apoyarles finalmente no pudieron cumplir con lo prometido.
- Otro sujeto del grupo experimental dejó de ir por causas médicas; tuvo una crisis de EPOC (Enfermedad pulmonar obstructiva crónica).
- La persona del grupo experimental que quedó sin posibilidad de ser apareada con otra del grupo control, fue eliminada del cómputo de los resultados, aunque si terminó la intervención de manera satisfactoria; esta reportó que había obtenido

una notable mejoría, y que la intervención le había hecho comprender aspectos importantes de su vida que antes le afectaban.

Al finalizar la intervención se evaluó la equivalencia de ambos grupos siguiendo los mismos criterios aplicados en la evaluación inicial con los resultados descritos en el cuadro 58. No hubo diferencias significativas entre los grupos experimental y control en cuanto a las medias de puntaje de Estructura de Pérdidas y Desajuste Psicológico Global.

Cuadro 58
Sujetos sobrevivientes al finalizar la puesta a prueba del modelo de intervención en el Grupo experimental y Grupo Control
Puntuación Natural, Medias y Desviación estándar

Grupo Experimental			Grupo Control		
Sujetos	EP	DPG-Pre	Sujetos	EP	DPG-Pre
1-E	78	164	1-C	79	153
5-E	89	157	5-C	89	163
7-E	91	173	7-C	90	156
8-E	91	170	8-C	90	159
9-E	93	190	9-C	92	178
10-E	93	178	10-C	94	169
Media	89.17	172.00	Media	89.00	163.00
Des. Est.	5.67	11.43	Des. Est.	5.21	9.23

EP= Estructura de Pérdidas, DPG-Pre= Desajuste Psicológico Global
E= Grupo experimental C= Grupo control

Igualdad entre Grupos			
	t	gl	p
Estructura de Pérdidas	.053	10	.959
Desajuste Psicológico Global	1.50	10	.165

Para la evaluación de los resultados se estimó tanto la significancia estadística como la significancia clínica; para esta última se siguió el procedimiento sugerido por Becker (2006). De acuerdo con este investigador, Kendall y Grave (1988, citado por Becker, 2006), han definido que existe significancia clínica cuando un sujeto que en principio estaba trastornado, después de algún tipo de intervención llega a ser indistinguible de otro perteneciente a un grupo de referencia de sujetos no trastronados. Este cambio debe ser, además, confiable (Jacobson y Truax, 1991; Ogles, Lambert y Masters, 1996; citados por Becker, 2006). Este criterio de significancia puede tener graduaciones pertinentes en el criterio de "indistinguibilidad", de tal manera que la recuperación puede ir de "muy alterado" a "levemente alterado", o "no alterado".

La significancia clínica puede reportarse: a) A nivel grupal, comparando el grupo en tratamiento, en conjunto, con un grupo normal. b) A nivel de los participantes individuales. Para la estimación de la significancia clínica es deseable contar con datos normativos en los cuales estimar un criterio de referencia de normalidad. De acuerdo con Becker, usualmente este es comprendido dentro de la zona de ± 1 desviación estándar en el grupo normativo. Un sujeto puede considerarse alterado o trastornado si se ubica a $+1$ desviación estándar o más con respecto al mismo grupo. El nivel de alteración es mayor si se ubica en $+2$ desviaciones estándar. Así, se habla de significancia clínica si un sujeto pasa de un puntaje ubicado en $+2$ desviaciones estándar a otro dentro del criterio de ± 1 desviación estándar.

De acuerdo con el procedimiento sugerido por Becker, la significancia clínica se expresaría gráficamente, y la significación de los cambios ocurridos requeriría de los siguientes elementos y cálculos:

- Estimación de la confiabilidad (Alfa, α de cronbach) del instrumento de medida empleado.
- Desviación estándar (*D.E.*) de los puntajes crudos del instrumento de medida empleado en la muestra normativa.
- Error estándar de medida (*SEmeas*), calculado con $SEmeas = D.E. \cdot \sqrt{1 - \alpha}$
- El índice de confiabilidad del cambio (*RCI*) de la significancia clínica, calculado con $RCI = \frac{(Pje.Postratamiento - Pje.Pr etratamiento)}{SEmeas}$.
- El índice es confiable si $RCI \leq 1.96$.

Para nuestros fines, consideraremos como *datos normativos* los generados en la segunda fase de este proyecto para cada área de desajuste conforme al cuadro 48 y para el desajuste psicológico global, los comprendidos en el cuadro 50. Los criterios de desajuste psicológico asumidos fueron los siguientes:

- El rango comprendido entre -1 y +1 desviaciones estándar fue catalogado como *Grado de desajuste psicológico normal*.
- El rango comprendido entre +1.1 y +1.5 desviaciones estándar fue catalogado como *Grado de desajuste psicológico leve*.
- El rango comprendido entre +1.6 y +2 desviaciones estándar fue catalogado como *Grado de desajuste psicológico moderado*.
- El rango comprendido entre +2.1 desviaciones estándar y más fue catalogado como *Grado de desajuste psicológico severo*.

Por otro lado, sólo falta agregar que la evaluación final (*post-test*) se llevó a cabo al finalizar la doceava sesión, dado que la sesión número 13 prometía ser altamente conmovedora (esta sesión incluye *la graduación, entrega de la Vara de Moisés*); de hacerse la evaluación al final de esta última sesión, podría haberse incrementado de manera irrealista el efecto terapéutico, por lo que se buscó disminuir la influencia de este momento realizando la evaluación al final de la sesión número 12.

2.6.7. Resultados.

2.6.7.1. Diferencias de conjunto entre los grupos

El grupo experimental y el control fueron equivalentes en cuanto a edad (con una media que circundó los 70 años de edad), nivel educativo (la mayoría con sólo la primaria terminada o menos), y con compromiso marital. Sin embargo, la edad de conversión al cristianismo tuvo una ligera tendencia a ser más tardía en el grupo experimental. La actitud de los sujetos incluidos en el grupo experimental fue aparentemente más comprometida, participativa y activa que en el grupo control. En este último grupo las personas fueron más críticas y menos dóciles para interactuar con los demás; con todo, llevaron a cabo la sesión de “comentar las noticias del día” sin problemas significativos entre ellos.

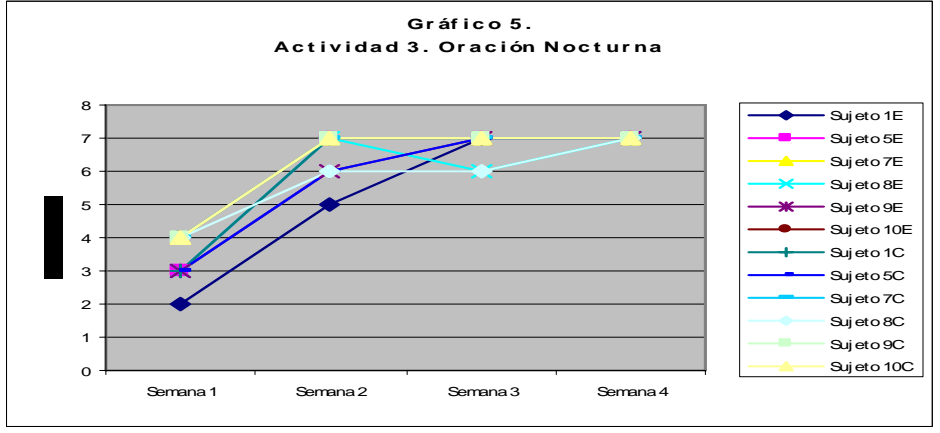
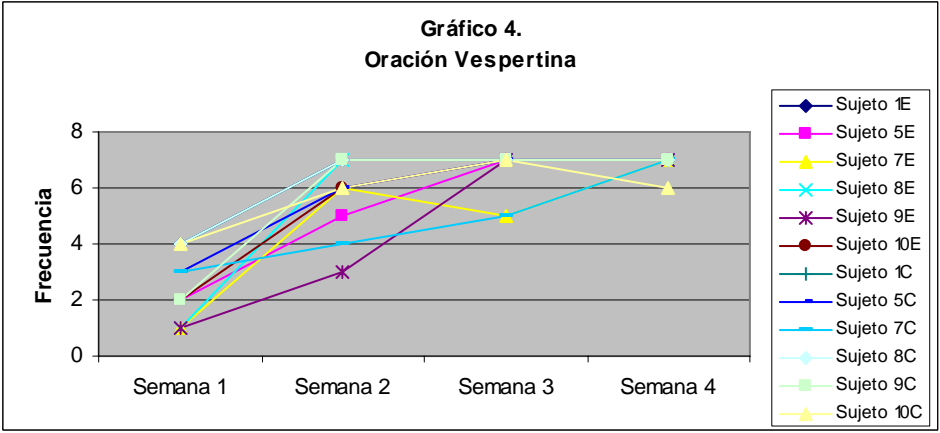
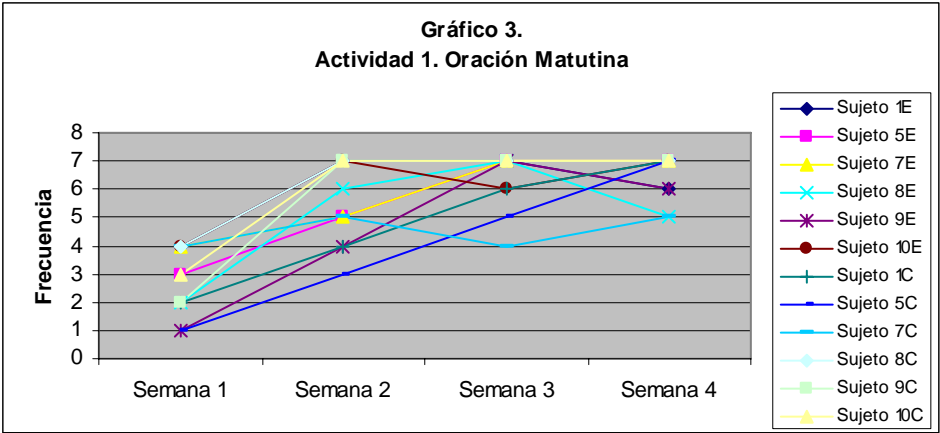
Parece ser que el grupo experimental fue más sensible a los miembros de su grupo que el grupo control, probablemente por la apertura y el incentivo que se otorgó a la expresión de sentimientos vinculados a las conferencias impartidas. El clima fue positivamente tolerante entre los miembros cuando estos expresaban sus experiencias de vida y la manera como las comprendían. En el grupo control, las personas parecían actuar de una

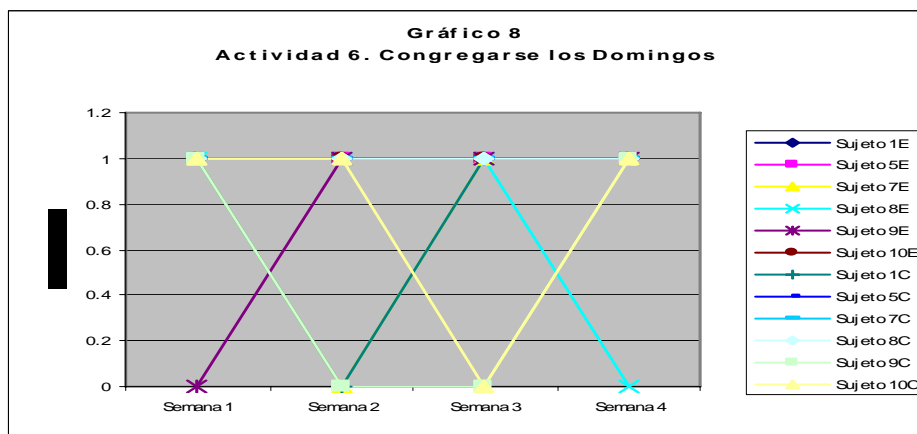
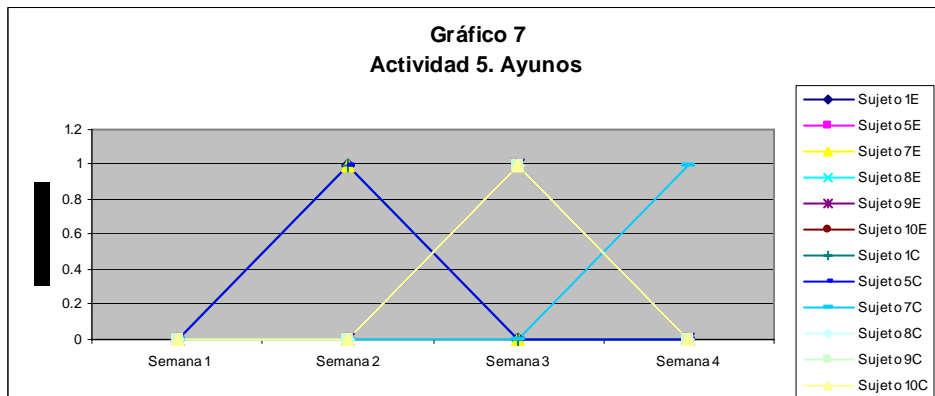
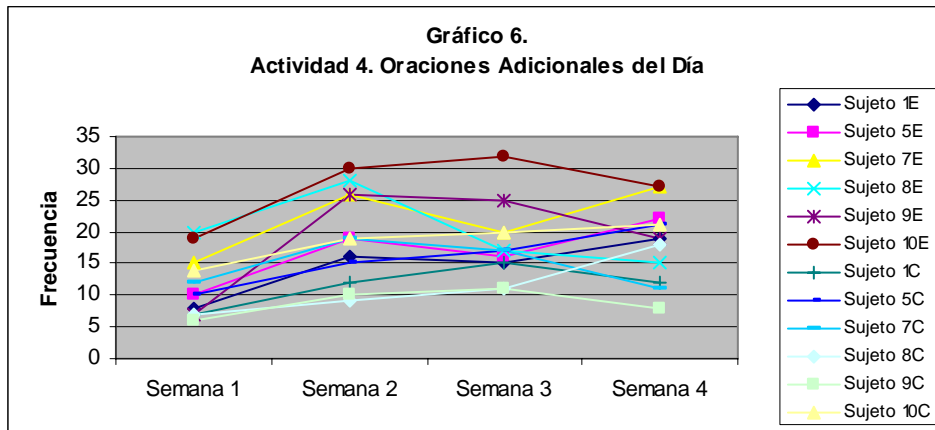
manera más calculada y menos abierta (más racional, alejada, atrincherada). En este grupo no se fomentó la expresión de sentimientos.

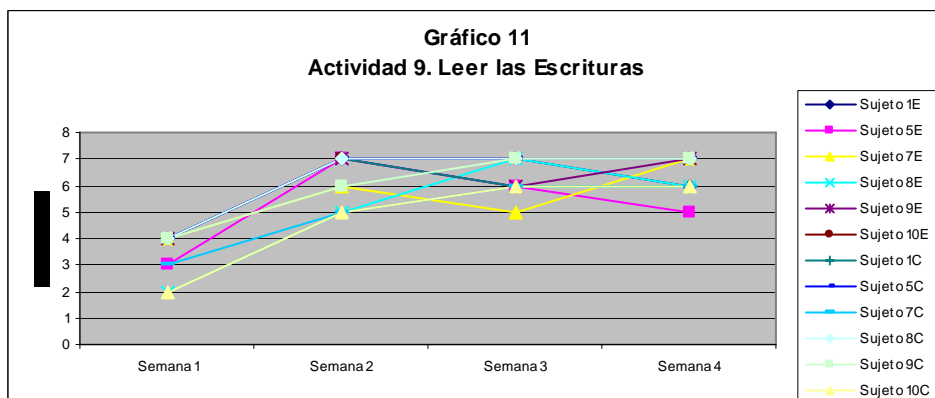
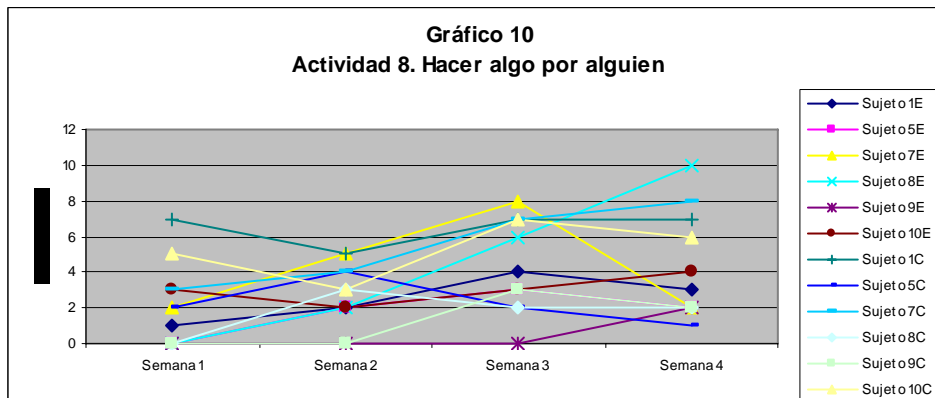
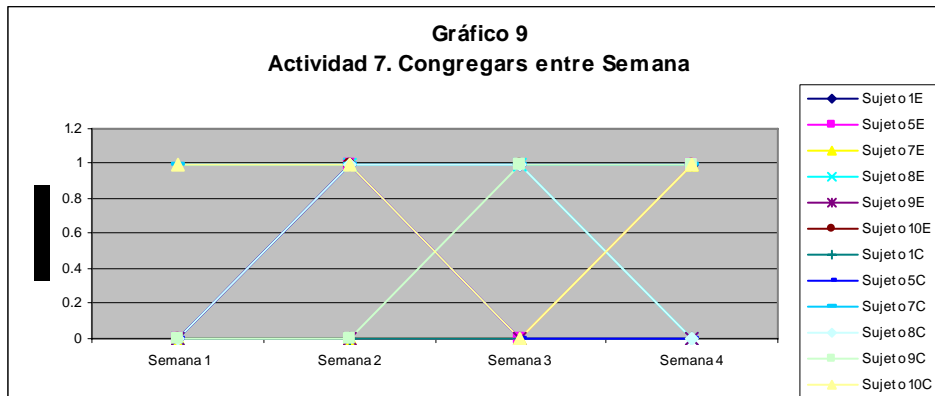
2.6.7.2. Control conductual

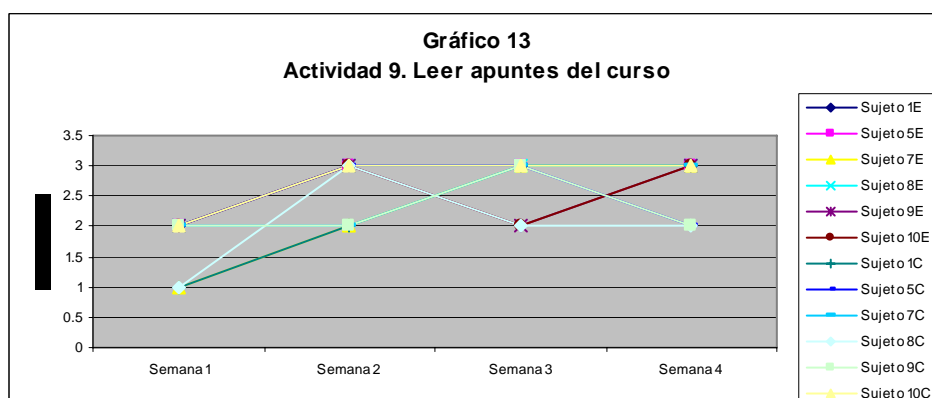
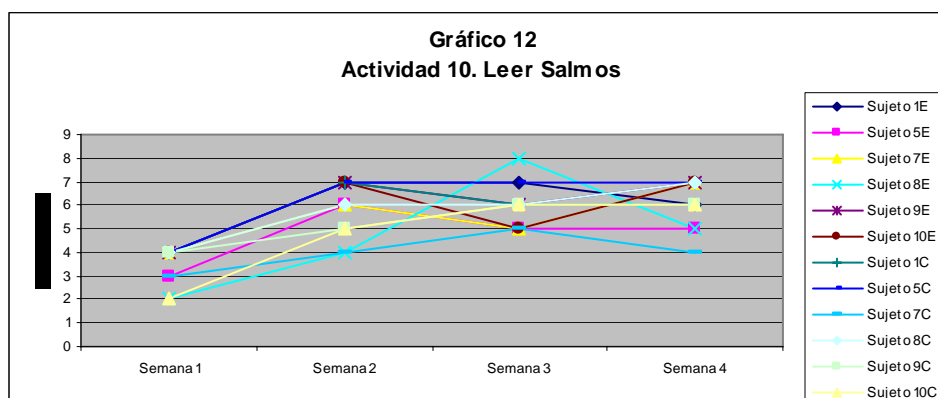
Las conductas vinculadas a hábitos religiosos, en general vieron incrementada su frecuencia, tal y como es posible ver en los gráficos 3 al 13. Sobresalen los siguientes aspectos:

- Los sujetos incrementaron la frecuencia de sus oraciones desde un nivel ocasional hasta prácticamente una frecuencia diaria (Gráficos 3,4,5 y 6). Fueron más consistentes las oraciones vespertinas y nocturnas; las matutinas fueron más variables de sujeto a sujeto y más reacias al cambio.
- Los ayunos no se realizaron para cada uno sino una sólo vez durante el periodo, lo cual fue razonable, dada la naturaleza de la actividad. Aunque hubo cierta flexibilidad para no circunscribir el ayuno a la no ingesta de alimentos, la mayoría prefirió esta forma de ayunar. Se acentuó el valor de vivir la experiencia a fin de contemplarla como un recurso espiritual en el futuro (Gráfico 7).
- El congregarse los domingos (Gráfico 8) y entre semana (Gráfico 9), reportó una frecuencia variable en algunos casos, en virtud de que estas actividades solían depender de las actividades de terceros y a veces, ambas no coincidían para facilitar el acceso del sujeto a su congregación. Este es un problema común en los Adultos Mayores.
- El hacer algo por alguien incrementó su frecuencia en unos casos, y en otros su ocurrencia fue variable. El consenso fue que esta actividad les proporcionaba un sentimiento de bienestar especial, según fue posible detectar por comentarios de los participantes (Gráfico 10). Se incluyeron actividades a favor de personas provenientes de la propia familia como fuera de ella. Algunos que pudieron servir a alguien externo reportaron un sentimiento de satisfacción.
- El leer las escrituras (Gráfico 11) y los Salmos (Gráfico 12), se convirtió en una actividad cotidiana más sólida, aunque no siempre coincidente, es decir, a veces estas actividades se realizaban conjuntamente y a veces en forma independiente. El tener que llevar a l curso el material leído estimulaba la lectura.
- Finalmente, los apuntes del curso fueron leídos de manera casi uniforme en ambos grupos.









2.6.7.3. Cambios intra e intergrupos: Significancia estadística.

Intragrupos. Como es posible apreciar en el Cuadro 59, el análisis estadístico permitió constatar que ambos métodos de tratamiento generaron en su muestra cambios significativos en los niveles de desajuste psicológico global ($t=5.41$, $gl=5$, $p=.003$; $t=6.00$, $gl=5$, $p=.002$, para el método experimental y control, respectivamente). Como es posible observar, se obtuvieron cambios significativos en el puntaje de cada una de las áreas de desajuste psicológico (depresión, ansiedad, etc.), tanto en el grupo experimental como en el grupo control, con excepción de la Enfermedad percibida, que en el grupo control no varió significativamente (Cuadro 60); al calcularse las medias de cambio pre-post tratamiento, se accedió a los mismos resultados (Cuadro 61).

Intergrupos. Sin embargo, no se hallaron diferencias significativas entre ambos métodos en cuanto a su capacidad para producir cambios en el *desajuste psicológico global* ($t=1.05$, $gl=10$, $p=.315$; cf. Cuadro 59). Tampoco se reportaron diferencias significativas entre ambos métodos en cada una de las áreas de desajuste psicológico (Cuadro 60 y 61).

De acuerdo con estos datos, los métodos habrían sido eficaces para producir un cambio en los sujetos de sus respectivas muestras, pero ninguno habría sido capaz de producir

una diferencia estadísticamente significativa con respecto al otro. ¿Es esto clínicamente consistente?

Cuadro 59
Desajuste Psicológico Global
Resultados Pre-Post en los Grupos Experimental y Control

Sujetos	Grupo Experimental		Sujetos	Grupo Control	
	EDPG Pre	EDPG Post		CDPG Pre	CDPG Post
1-E	164	149	1-C	153	143
5-E	157	143	5-C	163	132
7-E	173	155	7-C	156	143
8-E	170	130	8-C	159	142
9-E	190	154	9-C	178	152
10-E	178	154	10-C	169	143
Media	172.00	147.50	Media	163.00	142.50
D. E.	11.43	9.69	D. E.	9.23	6.34

Grupo Experimental		Grupo Control
Medias de cambio pre-post:	29.00	20.50
D.E.	15.46	8.36

Comparación Intragrupos (Medias DPG, Pre vs. Post Tratamiento)	Comparación Intergrupos (Medias DPG, Post Tratamiento)
Experimental	Experimental vs. Control
t	5.41
gl	5
p	.003
Control	6.00
	5
	.002
	10
	.315

EDPG= Desajuste Psicológico Global Grupo Experimental
CDPG= Desajuste Psicológico Global Grupo Control

Cuadro 60
Medias de los puntajes de Desajuste Psicológico Global
por Áreas de Desajuste Psicológico
Resultados Pre-Post en los Grupos Experimental y Control

		Grupo Experimental		Grupo Control		Postratamiento Grupos	
		Pre	Post	Pre	Post	Experimental	Control
Depresión	Media	46.67	40.67	47.33	40.67	40.67	40.67
	D.S.	4.63	5.71	3.61	2.65	5.71	2.65
	t	4.64**		6.52**		.00	
	gl	5		5		10	
Ansiedad	Media	51.67	42.83	48.50	39.50	42.83	39.50
	D.S.	4.50	3.92	2.73	3.27	3.92	3.27
	t	3.63*		6.47**		1.59	
	gl	5		5		10	
Desesperanza	Media	16.83	14.67	15.67	13.17	14.67	13.17
	D.S.	1.83	1.96	1.86	1.47	1.96	1.47
	t	4.54**		2.95*		1.49	
	gl	5		5		10	
Enfermedad	Media	21.33	18.67	22.00	21.17	18.67	21.17
	D.S.	5.20	4.96	5.02	5.03	4.96	5.03
	t	4.78**		.64		0.86	
	gl	5		5		10	
Soledad	Media	35.50	30.67	29.50	28.00	30.67	28.00
	D.S.	6.15	3.98	3.33	3.22	3.98	3.22
	t	4.04**		3.00*		1.27	
	gl	5		5		10	

** p<.01 * p<.05 Sin * , no significativo

Cuadro 61
Medias de las diferencias Pre-Post en Puntajes de Desajuste Psicológico Global
por Áreas de Desajuste Psicológico
Análisis Intergrupos e Intragrupos

	Grupo		Intergrupos	Intragrupos	
	Experimental	Control		Experimental	Control
Depresión					
Media	6.00	6.67	t	0.40	4.64**
D.S.	3.16	2.50	gl	10	5
Ansiedad					
Media	8.83	9.00	t	0.60	3.63**
D.S.	5.94	3.40	gl	10	5
Desesperanza					
Media	2.17	2.50	t	0.34	4.54**
D.S.	1.16	2.07	gl	7.87	5
Enfermedad					
Media	2.67	0.83	t	1.29	4.78**
D.S.	1.36	3.18	gl	10	5
Soledad					
Media	4.83	1.50	t	2.57**	4.04**
D.S.	2.92	1.22	gl	6.70	5

** p<.01

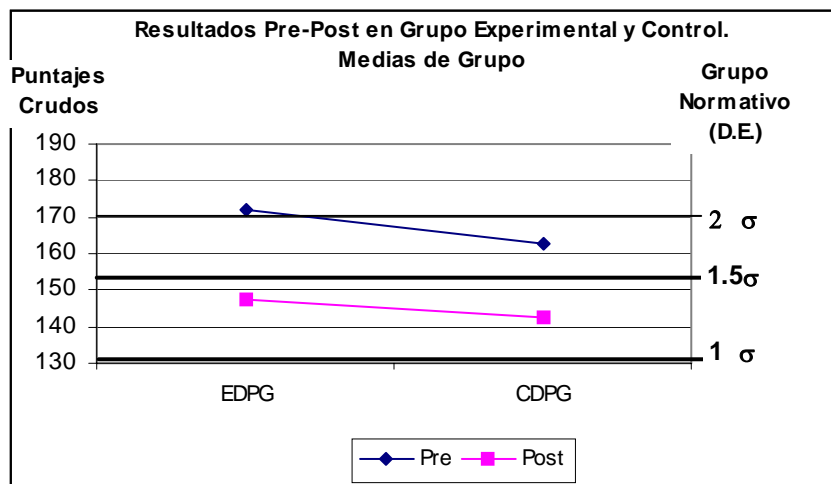
* p<.05

Sin *, no significativo

2.6.7.4. Cambios intra e intergrupos: Significancia clínica.

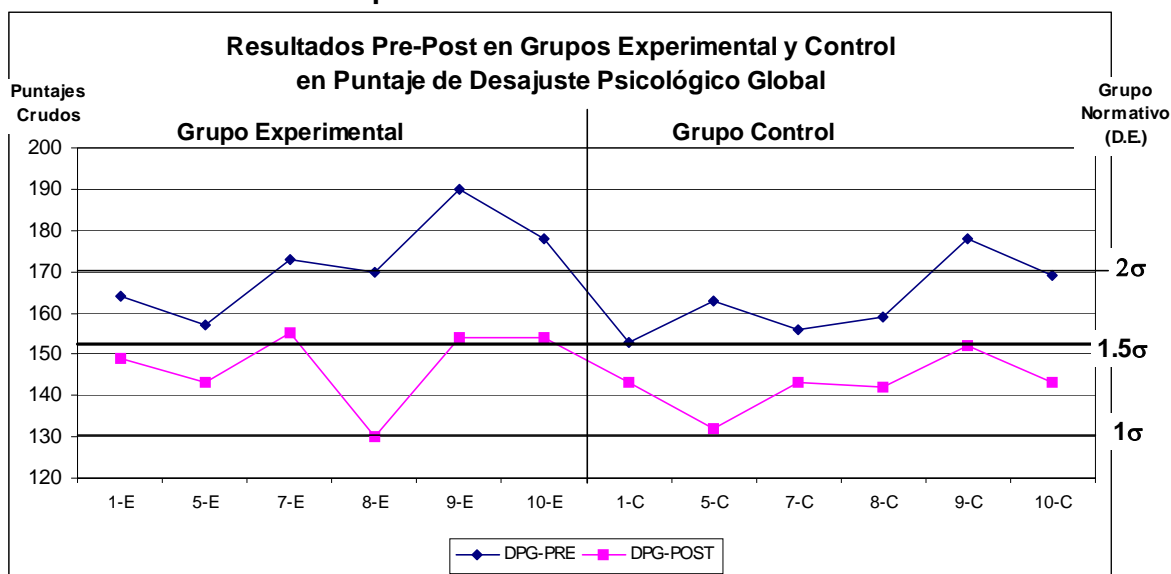
Como puede observarse en el Gráfico 14, tanto el grupo experimental como el control mostraron un cambio importante (y confiable; RCI Grupo Experimental=4.87, RCI Grupo control=4.07; cf. Cuadro 61), en cuanto al *Desajuste Psicológico Global*, al pasar de un grado severo a leve en el grupo experimental; y de un grado moderado a leve en el control. El cambio fue clínicamente más significativo en el experimental, como puede verse, a juzgar por el cambio en el grado de gravedad de los sujetos.

Gráfico 14
Significancia Clínica
Comparativo de Grupos



Al explorar los cambios ocurridos en los sujetos de cada grupo una vez llevada a cabo la intervención en cada uno, puede verse que todos los participantes obtuvieron una mejoría, aunque cuatro de ellos (tres del grupo experimental: 7-E, 9-E y 10-E y uno del control: 9-C) no lograron superar el nivel de *Desajuste Psicológico Global* moderado (Gráfica 15). En general, los cambios ocurridos en DPG fueron confiables, como puede observarse en el Cuadro 62.

Gráfico 15
Significancia Clínica
Comparativo de Resultados Individuales



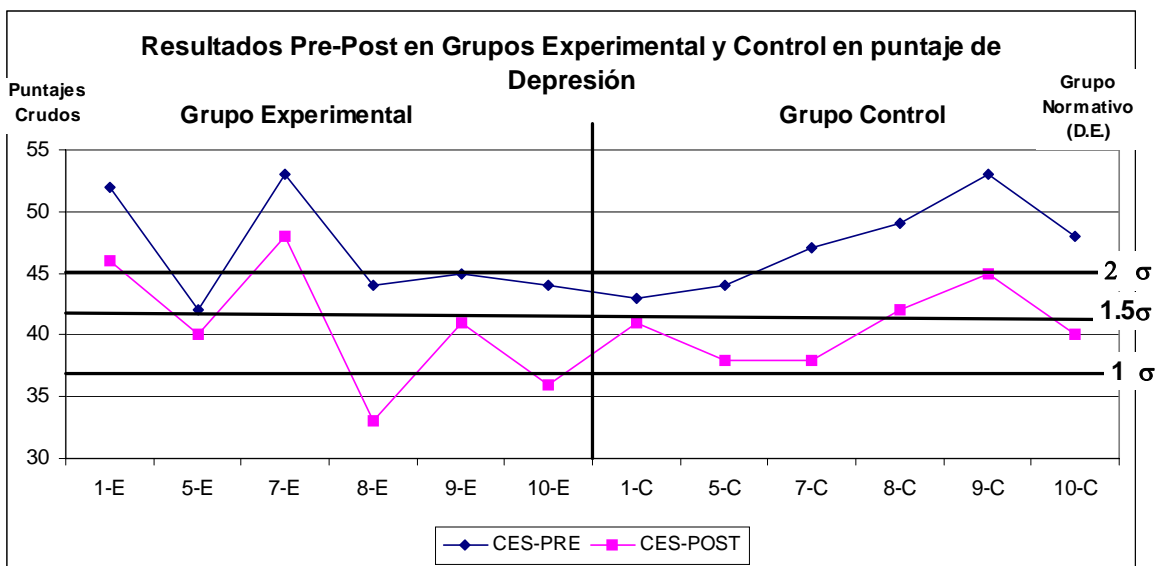
Cuadro 62
Índices de Confiabilidad del Cambio
Desajuste Psicológico Global, DPG

Sujetos Grupo Experimental	DPG	Sujetos Grupo Control	DPG
Grupo	4.87	Grupo	4.07
1-E	2.98	1-C	1.99
5-E	2.78	5-C	6.16
7-E	3.58	7-C	2.58
8-E	7.95	8-C	3.38
9-E	7.15	9-C	5.17
10-E	4.77	10-C	5.17
Alfa	0.96*		
D.E.	25.16*		
SEmeas	5.032		

* Calculados con todos los reactivos de las escalas de desajuste (depresión, ansiedad, desesperanza, enfermedad percibida y soledad).

Depresión. Al analizar en que medida contribuyó la intervención seguida en cada grupo al mejoramiento de cada área de desajuste psicológico, encontramos que en cuanto a Depresión, dos sujetos (1-E y 7-E) en el grupo experimental, aunque obtuvieron una mejoría confiable (Cuadro 63), no lograron superar el grado severo en que se encontraron al inicio del tratamiento (Gráfico 16). Dos más (5-E y 9-E) obtuvieron un cambio no confiable. El resto de los sujetos, con excepción de uno del grupo control (1-C), obtuvieron una mejoría confiable. Parece ser, que en el grupo experimental, sólo dos sujetos (8-E y 10-E; 33%) se beneficiaron realmente, al pasar de un nivel moderado a otro normal.

Gráfico 16
Significancia Clínica
Comparativo de Resultados Individuales



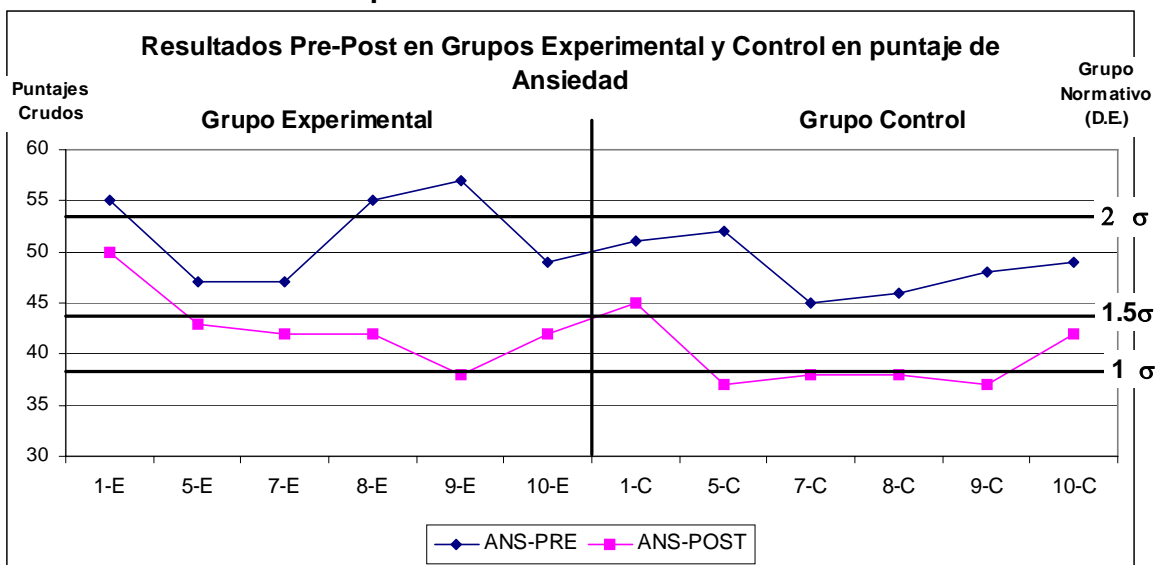
Cuadro 63
Índices de Confiabilidad del Cambio
Depresión

Sujetos Grupo Experimental	Depresión	Sujetos Grupo Control	Depresión
Grupo	2.67	Grupo	2.97
1-E	2.67	1-C	0.89
5-E	0.89	5-C	2.67
7-E	2.23	7-C	4.01
8-E	4.90	8-C	3.12
9-E	1.78	9-C	3.56
10-E	3.56	10-C	3.56
Alfa	0.89		
D.E.	6.77		
SEmeas	2.25		

El sombreado indica "dato no confiable" ; $RCI \leq 1.96$

Ansiedad. En cuanto a ansiedad, los resultados en el grupo experimental fueron clínicamente significativos sólo para el 50% de los sujetos, con una notable mejoría que les llevó, de un nivel de desajuste severo (8-E y 9E) y moderado (10-E), a un nivel leve de afectación (Gráfica 17). Los cambios ocurridos en los tres casos restantes no fueron confiables (Cuadro 64). Por su parte, el grupo control mostró resultados más homogéneos en los que todos los sujetos se beneficiaron de manera confiable disminuyendo la intensidad de la sintomatología de un nivel moderado a otro leve, y en cuatro casos incluso normal.

Gráfica 17
Significancia Clínica
Comparativo de Resultados Individuales



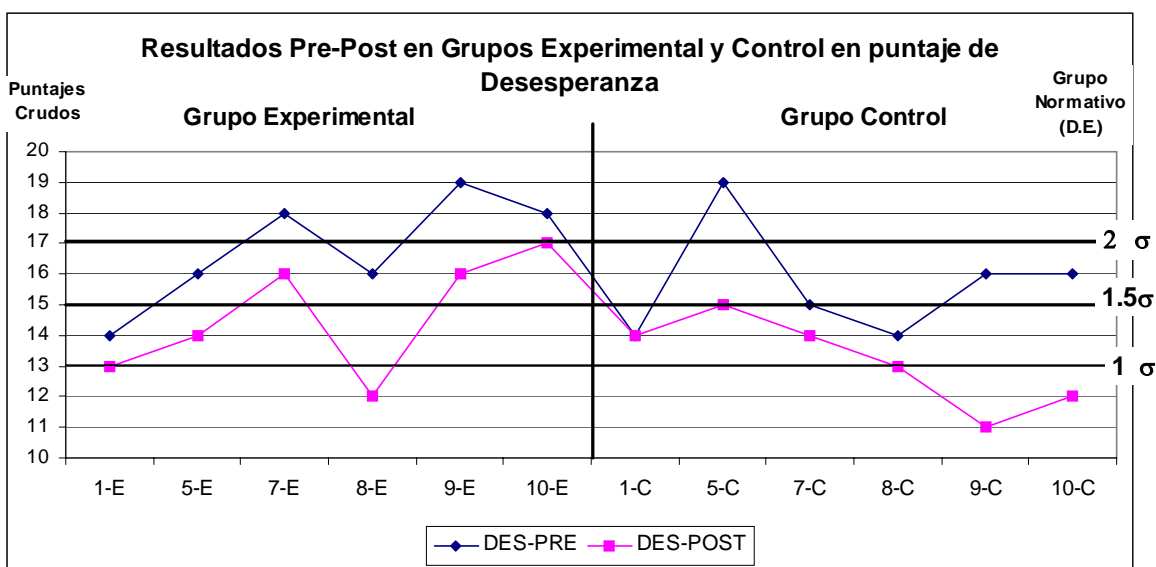
Cuadro 64
Índices de Confiabilidad del Cambio
Ansiedad

Sujetos Grupo Experimental	Ansiedad	Sujetos Grupo Control	Ansiedad
Grupo	3.28	Grupo	3.34
1-E	1.85	1-C	2.23
5-E	1.48	5-C	5.56
7-E	1.85	7-C	2.60
8-E	4.82	8-C	2.97
9-E	7.05	9-C	4.08
10-E	2.60	10-C	2.60
Alfa	0.89		
D.E.	8.13		
SEmeas	2.70		

El sombreado indica "dato no confiable" ;RCI≤1.96

Desesperanza. En cuanto a desesperanza, la mayoría de los sujetos en ambos grupos no reportaron cambios confiables. En el grupo experimental, sólo dos sujetos mejoraron confiablemente, pasando, en un caso, de un nivel severo a otro moderado (9-E), y en otro (8-E), de moderado a normal. El grupo control reportó sólo tres sujetos cuya mejoría les llevó de moderado a normal en dos de ellos, y uno más pasó de severo a leve. Al parecer la desesperanza fue poco beneficiada por los modelos aplicados en ambos grupos; de hecho, los cambios ocurridos, en conjunto para ambos grupos, no fueron confiables (Cuadro 65, Grafico 18).

Gráfica 18
Significancia Clínica
Comparativo de Resultados Individuales



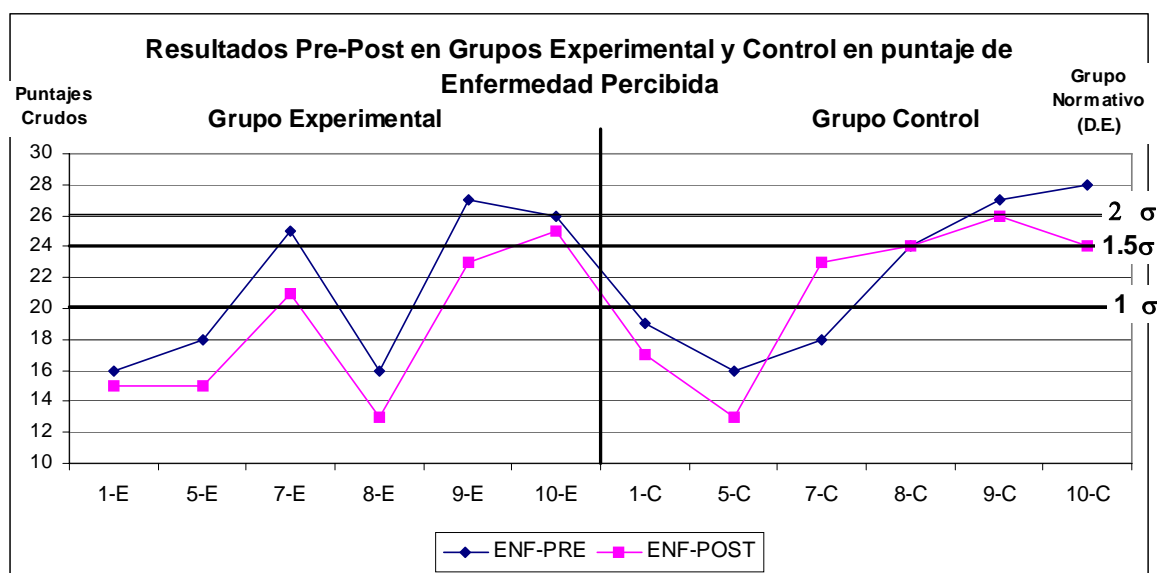
Cuadro 65
Índices de Confiabilidad del Cambio
Desesperanza

Sujetos Grupo Experimental	Desesperanza	Sujetos Grupo Control	Desesperanza
Grupo	1.48	Grupo	1.70
1-E	0.68	1-C	0.00
5-E	1.36	5-C	2.72
7-E	1.36	7-C	0.68
8-E	2.72	8-C	0.68
9-E	2.04	9-C	3.40
10-E	0.68	10-C	2.72
Alfa	0.74		
D.E.	2.88		
Semeas	1.47		

El sombreado indica "dato no confiable" ; $RCI \leq 1.96$

Enfermedad percibida. La enfermedad percibida tampoco se benefició de los modelos de intervención aplicados. En conjunto, los resultados de cada grupo para esta variable no fueron confiables, y el 66% de los sujetos en ambos grupos reportaron cambios no confiables. En el grupo control, uno de los sujetos empeoró (7-C) a consecuencia de un agravamiento de problemas reumáticos. Parece ser que los modelos no lograron impactar esta variable de manera significativa (Cuadro 66, Gráfica 19).

Gráfica 19
Significancia Clínica
Comparativo de Resultados Individuales



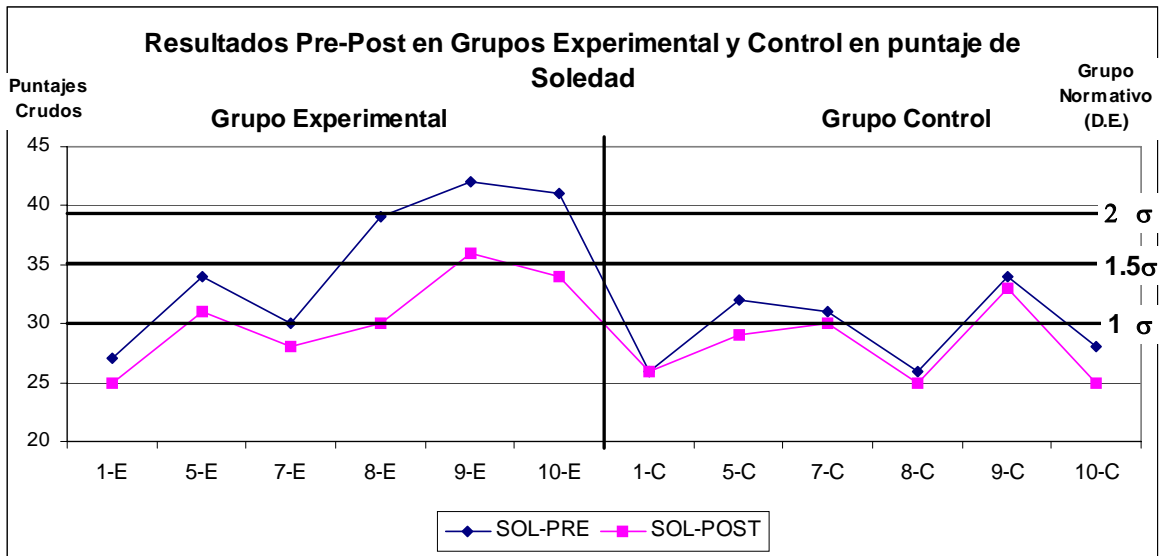
Cuadro 66
Índices de Confiabilidad del Cambio
Enfermedad Percibida

Sujetos Grupo Experimental	Enfermedad Percibida	Sujetos Grupo Control	Enfermedad Percibida
Grupo	1.34	Grupo	0.42
1-E	0.50	1-C	1.01
5-E	1.51	5-C	1.51
7-E	2.01	7-C	2.52
8-E	1.51	8-C	0.00
9-E	2.01	9-C	0.50
10-E	0.50	10-C	2.01
Alfa	0.84		
D.E.	4.97		
SEmeas	1.99		

El sombreado indica "dato no confiable" ; RCI≤1.96

Soledad. Nuevamente, los cambios no fueron confiables para ninguno de los dos grupos, vistos en conjunto, para la variable soledad. En el caso del grupo control, ningún sujeto mejoró confiablemente. En el grupo experimental sin embargo, tres sujetos lograron mejorar pasando prácticamente de un nivel severo a otro leve. De cualquier manera, sólo el 50% de los sujetos se beneficiaron en el grupo experimental (Cuadro 67, Gráfico 20).

Gráfica 20
Significancia Clínica
Comparativo de Resultados Individuales



Cuadro 67
Índices de Confiabilidad del Cambio
Soledad

Sujetos Grupo Experimental	Soledad	Sujetos Grupo Control	Soledad
Grupo	1.81	Grupo	0.56
1-E	0.75	1-C	0.00
5-E	1.13	5-C	1.13
7-E	0.75	7-C	0.38
8-E	3.38	8-C	0.38
9-E	2.25	9-C	0.38
10-E	2.63	10-C	1.13
Alfa	0.89		
D.E.	8.04		
SEmeas	2.67		

El sombreado indica "dato no confiable"; $RCI \leq 1.96$

En suma: Con base en el procedimiento de significancia clínica sugerido por Becker (2006), parece ser que, tal y como sugirió la significancia estadística, ambos métodos generaron en sus respectivas muestras cambios en los niveles de *Desajuste Psicológico Global*; clínicamente, el 66% de los sujetos (considerando como total ambos grupos), se vieron beneficiados al mejorar su condición, pasando de niveles de desajuste severo o moderado, a leve. Sin embargo, al analizar el número de sujetos que mejoraron clínicamente en cada grupo, en cada variable de desajuste por separado, fue posible hallar que:

1. El método experimental fue superior al control en:
 - Enfermedad percibida (mejoraron 33% de sujetos vs. 16.5% del control).
 - Soledad (mejoraron 50% de sujetos vs. 0% del control).
2. El método aplicado en el grupo control fue superior al experimental en:
 - Depresión (mejoraron 83% de sujetos vs. 33% del experimental).
 - Ansiedad (mejoraron 100% de sujetos vs. 50% del experimental).
 - Desesperanza (mejoraron 50% de sujetos vs. 33% del experimental).

De lo anterior se concluye que la eficiencia de ambos métodos es diferencial, y que parece haber diferencias clínicamente significativas entre ambos.

Por otro lado, aunque todas las variables de desajuste mostraron cambios estadísticamente significativos antes y después del tratamiento dentro de sus grupos (excepto *Enfermedad percibida* en el grupo control; cf. Cuadro 59), como puede verse en el Cuadro 67, estos resultados fueron clínicamente pobres en *Desesperanza*, *Enfermedad percibida* y *Soledad*; al parecer, ambos métodos operaron mejor en *Depresión* y *Ansiedad*, aunque al parecer el grupo control resultó ser más eficiente en estas dos variables.

2.6.7.5. Sujetos diferencialmente beneficiados.

A fin de mostrar algunas diferencias cualitativas en cuanto a los beneficios alcanzados por los sujetos en el grupo experimental, se analizaron los antecedentes clínicos de tres sujetos, elegidos con base en el Cuadro 68:

1. La más beneficiada. Se seleccionó a la sujeto 8-E, quién se benefició en todas las áreas de desajuste con excepción de sólo una (*Enfermedad percibida*).
2. La medianamente beneficiada. Se seleccionó a la sujeto 7-E, quién sólo se benefició en dos áreas de desajuste psicológico (*Depresión* y *Enfermedad percibida*).
3. La menos beneficiada. Se seleccionó la sujeto 5-E, quién no se benefició de manera confiable en ninguna variable de desajuste.

Cuadro 68
Índices de Confiabilidad del Cambio en Significancia Clínica

Grupo	Sujetos	Índices de confiabilidad del cambio en significación clínica (RCI)					
		DPG	Depresión	Ansiedad	Desesperanza	Enfermedad Percibida	Soledad
Experimental	Grupo	4.87	2.67	3.28	1.48	1.34	1.81
Experimental	1-E	2.98	2.67	1.85	0.68	0.50	0.75
Experimental	5-E	2.78	0.89	1.48	1.36	1.51	1.13
Experimental	7-E	3.58	2.23	1.85	1.36	2.01	0.75
Experimental	8-E	7.95	4.90	4.82	2.72	1.51	3.38
Experimental	9-E	7.15	1.78	7.05	2.04	2.01	2.25
Experimental	10-E	4.77	3.56	2.60	0.68	0.50	2.63
Control	Grupo	4.07	2.97	3.34	1.70	0.42	0.56
Control	1-C	1.99	0.89	2.23	0.00	1.01	0.00
Control	5-C	6.16	2.67	5.56	2.72	1.51	1.13
Control	7-C	2.58	4.01	2.60	0.68	2.52	0.38
Control	8-C	3.38	3.12	2.97	0.68	0.00	0.38
Control	9-C	5.17	3.56	4.08	3.40	0.50	0.38
Control	10-C	5.17	3.56	2.60	2.72	2.01	1.13
	Alfa	0.96*	0.89	0.89	0.74	0.84	0.89
	D.E.	25.16*	6.77	8.13	2.88	4.97	8.04
	SEmeas	5.032	2.25	2.70	1.47	1.99	2.67

* Calculados con todos los reactivos de las escalas de desajuste (depresión, ansiedad, desesperanza, enfermedad percibida y soledad).

Alfa: Alfa (α) de Cronbach de la escala de medición usada en muestra normativa.

D.E.: Desviación estándar de puntajes crudos en la muestra normativa.

SEmeas: Error estándar de medida calculada con:

$$D.E. \cdot \sqrt{1 - \alpha}$$

RCI: Índice de confiabilidad del cambio en significación clínica, calculado con:

$$RCI = \frac{(Pje.Postratamiento - Pje.Pr etratamiento)}{SEmeas}$$

Confiable, si $RCI \leq 1.96$; las zonas sombreadas de la tabla indican RCI's no confiables.

DPG: Desajuste psicológico global

Cálculos efectuados de acuerdo con lo sugerido por Becker, L.E. (2006), *Statistical and clinical significance*, <http://web.uccs.edu/lbecker/Psy590/clinsig.htm>, consultado el 18 de diciembre del 2006.

2.6.7.5.1. Sujeto 8-E. La más beneficiada.

Edad: 68 años
Escolaridad: Primaria terminada.
Compromiso marital: No tiene pareja. Es "separada".
Vive con: Sus hijas.
Enfermedades: Diabética
 Hipertensa
Conversión al cristianismo: A los 46 años

a. Antecedentes.

La Sra. 8-E nació en México, D.F.; fue la segunda de cuatro hermanos, de los cuales a la fecha sólo vive el menor. Estudió la primaria y ya no la dejaron seguir en la escuela, por lo que tuvo que dedicarse a labores domésticas en su hogar. Se casó a los 17 años y tuvo 3 hijos, dos mujeres y un varón. Tenía 30 años cuando se separó de su esposo y nunca lo volvió a ver. Este se olvidó de sus hijos y de ella, obligándola a

trabajar desde entonces. Consiguió un puesto de oficinista en la Secretaría de Educación Pública donde logró ascender a secretaria y trabajar hasta su jubilación. Actualmente vive con sus hijas; una soltera y otra casada; la última ve económicamente por las otras. A los 46 años se convirtió al cristianismo, y desde entonces Cristo es el faro que orienta su vida y le da dirección.

La Sra. 8-E había estado padeciendo de una acentuada tristeza, angustia, “nerviosismo”, sentimientos recurrentes de soledad e inadecuación familiar. Su problemática parecía girar en torno al papel que jugaba en la vida de sus hijas. Ella estimaba su vida como muy poco trascendente para ellas; temía que algún día le enviaran a un asilo y se deshicieran de ella, porque sentía que ya no les era útil, y cada una quería hacer su vida. Desde hace algún tiempo le había asaltado la idea de que podía perder a sus hijos y que entonces quedaría sola en el mundo. De hecho, su hijo se había marchado a Tijuana y rara vez les hablaba por teléfono; para ella, él estaba casi perdido. Antes no sentía estos temores. Fue a partir de su último cumpleaños cuando empezó a darse cuenta “del paso del tiempo, de sus fallas”, de que ya era “una vieja” y que “todo había cambiado”. Ella cree mucho en Dios y las Escrituras, pero de pronto dudó acerca de poder servir al Señor y a sus hijas. Algunos conflictos surgidos con estas y otros en su congregación, “le ayudaron a corroborar” sus ideas disfuncionales.

b. Actitud ante la situación de tratamiento.

La Sra. 8-E se sujetó ampliamente a las políticas del curso; se esforzó por cumplir con las tareas asignadas para hacer en casa (*Hábitos espirituales*), cumplió diligente con sus lecturas y participó activamente en el tratamiento, a través de la exposición de sus experiencias de vida. Entre estas, cuando fue pertinente, expuso ante el grupo sus dudas con respecto a la aplicabilidad del material expuesto por el facilitador en lo concerniente a su vida. Exponía abiertamente sus sentimientos, su manera de pensar, y tomaba notas cuando algo le importaba especialmente. Su actitud era reflexiva, sincera, abierta y respetuosa. Generalmente se integraba bien con los demás y era adecuadamente aceptada por ellos.

c. Resultados.

La Sra. 8-E logró comprender que a pesar de los conflictos con sus hijas y la congregación, todos los problemas admitían una solución que dependía, tanto de su esfuerzo personal como del apoyo de Dios, y que podía confiar en que ahí donde ella fallaba, Dios le ayudaba. Aceptó que sus hijas debían vivir sus vidas; que una vez casadas, lo más prudente era que hiciesen su vida, y que esto era incluso una decisión del Eterno, y que, dado que el Señor jamás haría algo en su perjuicio, siempre tendría algo bueno para ella. Ella comprendió que su posición como Adulta Mayor la colocaba en una posición privilegiada ante Dios, quién suele servirse de Viejos para sus más importantes fines.

En el momento en que ella aceptó tomar una actitud distinta con sus hijas, sus conflictos con ellas disminuyeron notablemente, y con ello, su ansiedad y su tristeza. En la congregación empezó por asumir una actitud conciliadora y participativa, lo cual disminuyó las fricciones; poco a poco se dió cuenta de que todo estaba dentro de sí misma, y su miedo a ser ineficiente. Ahora trata de aceptar que a veces no puede

“correr como antes”, y espera más en Dios. La Sra. 8-E terminó el tratamiento ampliamente satisfecha.

d. Análisis del caso.

Parece ser que la variable que jugó en este caso un papel central en la Sra. 8-E fue la búsqueda de un sentido para su vida. Ella estaba a la búsqueda de una nueva definición de su vida. A sus 68 años de edad sentía la necesidad apremiante de encontrar no sólo un papel activo, útil, sino también la confianza que había perdido al darse cuenta de que el tiempo había pasado. En los temas abordados durante la intervención encontró ese sentido. Fue capaz de darse cuenta del papel que las Escrituras asignaban a su vida; pudo valorar la Adulthood Mayor de una manera distinta, más productiva, y darse cuenta del papel que podía jugar en la vida de sus hijas. Encontró un por qué y un para qué en su vida, y esto le permitió iniciar una transformación interna de sus pensamientos y sus sentimientos, modificando su actitud ante la vida. En el caso de la Sra. 8-E, un renovado sentido de la vida parece haber sido la variable fundamental de su mejoría.

2.6.7.5.2. Sujeto 7-E. La medianamente beneficiada.

Edad:	75 años
Escolaridad:	Primaria terminada
Compromiso marital:	Si; Unión libre
Vive con:	Su pareja
Enfermedades:	Osteoporosis Hipertensa
Conversión al cristianismo:	22 años

a. Antecedentes.

La Sra. 7-E nació en en Estado de México en el seno de una familia conformada por sus padres y dos hermanos. Estos últimos emigraron a los Estados Unidos cuando eran muy jóvenes con el objetivo de trabajar, dejandola a ella al servicio de sus papás. Cuando ella tenía 23 años, su madre enfermó de gravedad y perdió la movilidad de su cuerpo de la cintura hacia abajo. Esto hizo que la Sra. 7-E quedase a cargo del hogar y del cuidado de su mamá; su padre, cinco años después, cayó de un andamio fracturándose una rodilla de la cual no logró recuperarse del todo. Muy pronto, la Sra. 7-E tuvo que dejar las llabores domésticas en casa para trabajar y sostener a sus padres. Sus hermanos mandaban dinero desde Norteamérica, pero nunca regresaron a México, por lo que ella se hizo cargo de sus padres hasta su muerte. Su madre falleció cuando la Sra. 7-E contaba 45 años, y su padre, 10 años después.

La Sra. 7-E conoció al único hombre que amó en su vida a los 31 años de edad. Con él tuvo un noviazgo de 4 años, durante los cuales fue su amante, pese a sus convicciones religiosas; ella sabía que hacia mal al tener relaciones sexuales con él, porque no estaban casados, pero lo amaba mucho, y su amor era más fuerte que sus convicciones. Al cuarto año de la relación ella se embarazó, y él decidió que abortasen al niño. Ella se enegó, pero finalmente accedió y juntos acudieron a una comadrona que concretó el trabajo. Este acontecimiento daño mucho la relación y al poco tiempo terminaron. Ella terminó sumamente afectada porque consideró que ante Dios había

pecado de manera muy importante, y la culpa la persigió durante muchos años; aun hoy, ella no logra perdonarse y piensa en el hijo que no tuvo con frecuencia.

A los 65 años de edad conoció al que hoy es su pareja, y ambos decidieron juntarse para ver el uno por el otro; ambos están prácticamente solos en la vida, y su unión fue establecida por conveniencia. Ella no tiene vida sexual con él, en parte porque él es diabético y tiene problemas de erección, y en parte porque ella no desea ofender a Dios con ello. Al momento de integrarse al curso presenta preocupación por su seguridad, nerviosismo, humor depresivo, pesimismo, sentimientos de culpa e inadecuación. Sufre de osteoporosis y esto le genera dolores recurrentes que afectan su funcionalidad. También es hipertensa y está controlada con medicamentos pero su manera de afrontar los problemas de la vida (aprensión, impaciencia, preocupación excesiva, etc.) parece contribuir a dicho padecimiento.

b. Actitud ante la situación de tratamiento.

La Sra. 7-E participó en todas las actividades de manera adecuada, pero su integración social fue reservada. No solía preguntar mucho ni dar su opinión de manera fácil. Antes debía superar su inseguridad y su nerviosismo y concentrarse en el tema de que se hablaba. En ocasiones parecía distraerse con frecuencia.

c. Resultados.

La Sra. 7-E logró conciliarse un poco con la experiencia del aborto de su hijo. Sin embargo, la osteoporosis que sufre continúa haciéndole sentir mal, y eso no ayudó a que la percepción general de su estado de salud cambiase. Logro exteriorizar su malestar por no sentirse digna de buscar a Dios, y comprendió en alguna medida que no debía reprocharse siempre un error de juventud; que Dios estaba dispuesto a perdonarle porque conocía su arrepentimiento, y que debía continuar viviendo, y viviendo lo mejor posible. Parece que ella comprendió esto y se sintió mejor, y reconoció que necesitaba aun desarrollar su fe, para no temer tanto a la vida.

d. Análisis del caso.

La Sra. 7-E fue reticente con respecto a comprender y aceptar el perdón de Dios. Ella vivía y muy probablemente aun vive, atormentada por la culpa de haber abortado. Ella podía reconocer que Dios la perdonaba, pero una parte de sí misma continuaba culpándola y reprobando su conducta. En este caso, su vida religiosa le atormentaba y servía como obstáculo para el desarrollo de una vida espiritual sana que le permitiese superar su condición por la vía de la aceptación del perdón y la adopción de una nueva vida. Por otro lado, el tiempo otorgado por las sesiones en la sección de debate no fue suficiente para ella; ella no pudo hablar y discutir ampliamente hasta el agotamiento todo el material cognitivo y emocional que le afectaba. Es posible que de haber contado con un número mayor de sesiones, la Sra. 7-E habría podido dejar más claro para si la situación que le afectaba. Es muy posible que esta limitante haya actuado como obstáculo a su recuperación.

2.6.7.5.3. Sujeto 5-E. La menos beneficiada.

Edad:	72 años.
Escolaridad:	Primaria terminada
Compromiso marital:	Viuda
Vive con:	Una hija soltera
Enfermedades:	Hipertensa.
Conversión al cristianismo:	48 años

a. Antecedentes.

La Sra. 5-E nació en Mérida, Yucatán, y llegó a a vivir al Distrito Federal cuando contaba cinco años de edad. Aquí vivió con su familia, compuesta de su padre, su madre, y 7 hermanos; a la fecha todos han muerto y ella es la única sobreviviente. A los 23 años de edad se casó con el que fue su esposo durante 44 años; él falleció cuando ella tenía 67 años de edad. Ambos procrearon 4 hijos, de los cuales fallecieron 3 de distintas causas (uno por accidente, a otro lo asaltaron y el tercero murió de una complicación médica), en los últimos cinco años; sólo sobrevivió su única hija, la cual ha permanecido soltera. Ambas, su hija y ella, son cristianas, pero no han logrado sobreponerse a la muerte de los miembros de su familia, y desde hace aproximadamente 4 años ven la vida con cierto fatalismo.

La Sra. 5-E tiene muy buena salud; sufre de hipertensión pero la mantiene adecuadamente controlada con medicamentos. Acude semanalmente a su congregación y ahí encuentra consuelo a los pesares de su vida, pero no ha hallado la manera de superarlos definitivamente. Al parecer ha vivido una serie de duelos sucesivos aun no elaborados; su hija vive algo similar, y ambas sufren conjuntamente por ello, al parecer, alimentando mutuamente esta actitud.

b. Actitud ante la situación de tratamiento.

La Sra. 5-E participó en todas las actividades sin reparo alguno; sin embargo, parecía mantener una actitud general un tanto escéptica que a veces aminoraba para dar paso a las lágrimas. Escuchaba mucho y prácticamente no tomaba notas. Indagaba sobre algunos tópicos que tenían que ver con su propia vida, y le caracterizaba cierto matiz de amargura que no abandonó durante toda la intervención.

c. Resultados.

La Sra. 5-E se vió particularmente afectada durante las sesiones relacionadas a la pérdida de la pareja y los hijos. Obtuvo consuelo pero su dolor y su percepción de la situación no parece haber menguado significativamente. Por otro lado, parece ser que un verdadero avance en la superación de su situación emocional requeriría intervenir conjuntamente a su hija; ambas han formado una mancuerna en su complejo emocional, y al parecer mutuamente alimentan su actitud fatalista, y su necesidad de auto-culparse o auto-castigarse como una forma de tributo a los fallecidos.

d. Análisis del caso.

Evidentemente, tanto la Sra. 5-E como su hija habían cursado con pérdidas significativas muy importantes y sucesivas, y quizá por ello se habían instalado en un duelo patológico que evidentemente requería atención. Como hemos dicho, ambas habían formado una mancuerna emocional, aferrándose la una a la otra como último recurso contra el miedo de perderse mutuamente. Parecían tener una misión: llorar a sus muertos y sufrir por la falta de haberles sobrevivido. Una recordaba a la otra esta misión haciendo difícil el olvidarla y superarla. En este contexto, Dios no cambiaba lo inevitable, la muerte, ni la necesidad de cumplir su misión. Bajo estas condiciones, el mejor tratamiento habría sido seguramente un abordaje familiar centrado en la superación del duelo interrumpido en ambas. La mecánica terapéutica seguida en la TRECCO resultaba insuficiente para cumplir este objetivo, dado que en principio no contemplaba a la hija dentro de la intervención; este último factor actuó constantemente como una fuerza contraria a los avances de la intervención de la TRECCO, limitando su eficiencia.

2.6.8. Conclusiones

- El análisis intra-grupos mostró que en cada grupo existieron diferencias tanto clínica como estadísticamente significativas entre el nivel de *Desajuste Psicológico Global* evaluado antes y después de los tratamientos.
- Aunque no hubo diferencias estadísticamente significativas entre ambos métodos de tratamiento en el grado de *Desajuste Psicológico Global*, el análisis de la significancia clínica reportó que la TRECCO sólo fue superior al método exclusivamente espiritual en las variables soledad y enfermedad percibida, en tanto que este último método lo fue para el resto de las variables. En estos términos, la TRECCO no pareció reportar ventajas clínicamente significativas sobre el modelo exclusivamente espiritual.
- Es posible que la TRECCO sea especialmente pertinente para aquellos casos en los cuales sea el sentido de la vida el aspecto crítico de la situación emocional del sujeto en tratamiento; el caso mayormente beneficiado en el grupo experimental obedeció a esta condición.
- Por otro lado, quizá sea conveniente no limitar el número de sesiones asignadas al debate del material cognitivo del grupo, generado a partir de las conferencias impartidas; es posible que algunos aspectos queden “en el aire”, insuficientemente tratados y elaborados, limitando con ello la eficiencia del tratamiento.
- La TRECCO no contempla la inclusión de los familiares cercanos al sujeto en tratamiento dentro del grupo terapéutico. Quizá sería conveniente contemplar su inclusión dentro del programa bajo una visión ecosistémica de la realidad del Adulto Mayor. En cierta forma, podría resultar conveniente modificar no sólo al sujeto, sino la visión que sus familiares tienen de él, y de la situación individual y familiar que comparten en común.

3. Discusión

3.1 Problemas de investigación

Dos fueron los problemas que nos ocuparon:

3.1.1. Modelo de ajuste psicológico

En primera instancia, se planteó la necesidad de saber en qué medida explican el desajuste psicológico en el Adulto Mayor, (a) la *confianza en sí mismo* (Locus de control interno), (b) la *confianza en el otro* (Soporte social percibido), (c) la *confianza en lo divino* (Espiritualidad) y (d) la *Enfermedad percibida*, siguiendo el modelo sugerido por Bienenfeld, et al. (1997); la hipótesis central para este problema fue que estas cuatro variables explicarían por lo menos el 40% de la varianza de cada una de las variables de desajuste contempladas en esta investigación, a saber: la Depresión, la Ansiedad, la Desesperanza, la Soledad, Ansiedad ante la muerte y la Ansiedad ante el envejecimiento. Esta hipótesis, investigada en una muestra de Adultos Mayores cristianos, sólo pudo ser confirmada para las variables Soledad, Depresión y Ansiedad, destacando la Enfermedad percibida como la variable que más contribuye a explicar la varianza para el caso de la Depresión y la Ansiedad; y el Soporte social percibido, el Establecimiento de una relación satisfactoria con la vida (factor de Espiritualidad), y la enfermedad percibida, para el caso de la soledad. El Locus de control interno jugó un papel no significativo en todas las variables de desajuste, al igual que la Espiritualidad.

El análisis de las asociaciones arrojadas por la investigación entre variables independientes y variables de desajuste, permitió detectar que el establecimiento de una *Satisfactoria relación personal con Dios*, sólo se asoció inversamente con la *Ansiedad ante el envejecimiento*, en tanto que una *Satisfactoria relación con la vida* está asociada de manera inversa, y significativa con prácticamente todas las variables de desajuste psicológico, incluyendo la *Ideación suicida*. Adicionalmente fue posible acceder al hallazgo de que el establecimiento de una *Insatisfactoria relación con Dios y la vida* se encuentra asociada de manera directa y significativa con el desajuste psicológico. La *Enfermedad percibida* se encontró asociada de manera significativa con todas las variables de desajuste. El *Soporte social percibido* se asoció inversamente con *Soledad y Depresión*.

En una primera aproximación al papel de la vida espiritual en el desajuste psicológico del Adulto Mayor mexicano (espiritualidad definida como el *establecimiento de una relación personal con Dios*; “*los sentimientos, actos y experiencias de los hombres individuales en su soledad cuando se perciben a si mismos en relación con lo que consideran lo divino*” [James, 1999, p. 34]; cf. también p. 18 en este trabajo, y en general el apartado 1.2.2.), Rivera-Ledesma y Montero-López Lena (2005), utilizando el *Inventario de Sistemas de Creencias, SBI-15R* (Holland, et al., 1998), como medida de espiritualidad en una muestra mayoritariamente católica de la comunidad, no pudieron hallar una asociación entre espiritualidad y desajuste psicológico medido a través de la *Depresión* y la *Soledad*; en esta muestra no fue posible obtener una relación positiva o inversa significativa entre tales variables. Continuando con este problema en la presente investigación, y mediante el uso de la *Escala de Bienestar Espiritual, EBE* (Paloutzian y Ellison, 1982; Montero-López Lena y Sierra, 1996), como medida de espiritualidad en una muestra de sujetos mexicanos cristianos no católicos, los investigadores lograron obtener fuertes asociaciones negativas entre la vida espiritual y el desajuste psicológico. Sin embargo, fue

posible identificar, como hemos citado arriba, que una *Satisfactoria relación con lo divino* sólo parece asociarse a la *Ansiedad ante el envejecimiento*; relación que por otra parte, pudo replicarse antes en otra investigación desarrollada por los mismos autores (Rivera-Ledesma y Montero-López Lena, 2006), con sujetos mayoritariamente católicos utilizando exclusivamente la *Sub-Escala de Relación con Dios* del propio EBE.

De acuerdo con esto parece ser que el mantener una relación satisfactoria con Dios ostenta un valor psicológico limitado con respecto a la mayoría de las variables de desajuste, y sin embargo muy cercano a la necesidad de ayudar a mitigar la ansiedad que genera el proceso de envejecimiento en sí; el mantener una relación personal con Dios parece ser un recurso adaptativo importante tanto en Viejos católicos como cristianos, con grados similares de importancia entre ambos. Con todo, poseer una *Satisfactoria relación con la vida* parece tener una mayor importancia mitigadora de la *Ansiedad ante el envejecimiento*; la asociación entre estas dos variables fue más fuerte, lo cual podría acentuar su importancia terapéutica. Una *Satisfactoria relación con la vida* parece ser la variable más importante entre aquellas que se asociaron a este tipo de ansiedad. Con todo, sería importante en el futuro ratificar estas asociaciones en muestras extraídas de otros grupos religiosos (Judíos, Musulmanes, Católicos, etc.).

El poseer una *Satisfactoria relación con la vida* generó asociaciones inversas significativas con todas las variables de desajuste. Por el contrario, una *Insatisfactoria relación con Dios y la Vida* (factor que mezcla ambas dimensiones) se asoció positivamente al desajuste psicológico. Estos datos parecen encontrar respaldo en el hecho de que el Viejo, como lo señaló Erikson (1983), necesita integrar positivamente su vida; esta *integración del Yo es la aceptación del propio y único ciclo de vida* (p. 241); la insatisfacción producto del fracaso de esta integración conduciría al Adulto Mayor a la desesperación, al desajuste psicológico (cf. Fortner y Neimeyer, 1999; Rappaport et al. 1993). Una solución contraria, la integración, generaría un estado de bienestar emocional producto de la integración y/o de los hechos de la vida en un todo conciliado lleno de un sentido positivo. Esta parece ser la tarea fundamental de la Vejez, y es posible que en esta constelación de elementos, la relación con lo divino ocupe un papel secundario o accesorio; podría ser que *lo divino* jugase un papel adaptativo al servicio de una necesidad superior que sería la conciliación e integración de la propia vida.

Por otro lado, un aspecto de gran importancia en el modelo investigado fue la *Enfermedad percibida*, que parece ser influida positivamente por una *Insatisfactoria relación con Dios y la Vida* y negativamente por una *Satisfactoria relación con la vida*. La *Enfermedad percibida* impactó todas las variables de desajuste de manera importante y muy especialmente la *Ansiedad*, la *Depresión* y la *Desesperanza*. González-Celis (2003) ha destacado que el nivel de salud percibido por el Adulto Mayor va a determinar la valoración de la propia capacidad para realizar exitosamente cualquier conducta, y al mismo tiempo su bienestar psicológico, siendo el principal determinante de la percepción de salud entre los ancianos el nivel de actividad o la movilidad física que puede desarrollar y, por lo tanto, su nivel de independencia (Zautra & Hempel, 1984; citado por González-Celis, 2003). La salud y/o la percepción de enfermedad han sido reconocidas como importantes fuentes de estrés (Palacios, 1998; Cohen, 1982).

El *Soporte social* percibido se asoció con la *Soledad* como era de esperarse, y con la *Depresión*. En otra investigación (Rivera-Ledesma y Montero-López Lena, 2006), con sujetos mayoritariamente católicos, el *Soporte social percibido* se asoció a la *Ansiedad ante el envejecimiento*, relación que no fue posible hallar aquí, pero se replicaron las

asociaciones aquí evidenciadas entre *Soledad y Depresión*. Por su parte, el Soporte social percibido parece favorecer niveles más bajos de Soledad y Ansiedad ante el envejecimiento, quizá por los sentimientos de seguridad que implica el saber que se cuenta con alguien capaz de brindar ayuda, cuidado y consejo. En esta misma muestra, el papel de la vida espiritual parece haberse jugado marginalmente en el desajuste psicológico; su influencia sólo fue significativa en la ansiedad ante el envejecimiento, lo cual parece apoyar la hipótesis de que la vida espiritual puede ser importante como un recurso adaptativo ante las situaciones de estrés usualmente asociadas a la vejez (Blazer, 2000; Koenig, et al., 1992; Stevens, 2000).

Un aspecto especialmente llamativo en la muestra cristiana no católica fue la ausencia de asociaciones iguales o superiores a $r = .30$ entre el *Locus de control interno* y prácticamente todas las variables, lo cual es poco consistente con la literatura (Bienenfeld, 1997; La Rosa, 1986; Pearlin y Schooler, 1978). En la investigación realizada con sujetos católicos mexicanos por Rivera-Ledesma y Montero-López Lena (2006), el *Locus de control interno* se asoció inversamente con prácticamente todas las variables, y muy especialmente con la *Ansiedad ante el envejecimiento* y la *Depresión*, destacando su importante papel como recurso adaptativo interno en la Adulthood Mayor, cuya predominancia podría favorecer el desarrollo de menores niveles de desajuste psicológico. Sin embargo, en la muestra cristiana los resultados fueron un tanto distintos; el locus de control interno no obtuvo asociaciones iguales o superiores a $.30$ con prácticamente ninguna variable. En esto pudo haber influido la actitud, general entre los cristianos, de no confiar en sus propias fuerzas en la solución de los problemas de la vida, sino en la fortaleza que en primera instancia Dios les provee; se ha sugerido (Propst, et al. 1992; Larson, et al., 1989, 1986, citados por Propst, et al. 1992), que valores tales como la auto-eficacia o la autonomía personal suelen ser poco compatibles con sujetos religiosos, quizá por la razón expuesta. Tal convencimiento pudo haber contribuido a un rechazo sistemático de los reactivos centrados en el *Locus de Control Interno*. De hecho, una vida cristiana centrada en el poder de Dios como fuente de toda posibilidad de vida, hablaría del predominio de un *Locus de control externo*, no evaluado en esta investigación.

3.1.2. Modelo de intervención (TRECCO)

El segundo problema se centró en la eficiencia del modelo de intervención desarrollado (Terapia Racional Emotivo Conductual Cristianamente Orientada, TRECCO); nos interesó saber en qué medida puede un modelo de intervención tal como la TRECCO, reducir el desajuste psicológico del Adulto Mayor mexicano. Nuestra hipótesis fue que existirían diferencias significativas en el grado de desajuste psicológico medido a través del grado de depresión, ansiedad, desesperanza, enfermedad percibida, soledad, ansiedad ante la muerte y ansiedad ante el envejecimiento, en dos grupos de Adultos Mayores, uno experimental (TRECCO) y otro control (Intervención religiosa basada en el ejercicio de la vida espiritual), antes y después de aplicadas las intervenciones respectivas.

Nuevamente se recurrió a una muestra de sujetos cristianos; el análisis intra-grupos mostró que en cada grupo existieron diferencias tanto clínica como estadísticamente significativas en una medida compuesta de *Desajuste Psicológico Global* (conformada por la *Depresión, Ansiedad, Desesperanza, Enfermedad percibida y Soledad*), evaluada antes y después de los tratamientos. Por otro lado, aunque no hubo diferencias estadísticamente significativas entre ambos métodos de tratamiento (lo cual se suma a los hallazgos reportados para modelos pre-post similares al propuesto en este trabajo; cf.

Jhonson y Ridley, 1992; Jhonson, et al., 1994; Pecheur y Edwards, 1984; citados por Worthington, et al., 1996), en el grado de *Desajuste Psicológico Global*, el análisis de la significancia clínica reportó que la TRECCO sólo fue superior al método religioso-espiritual en las variables soledad y enfermedad percibida, en tanto que éste lo fue para el resto de las variables. En estos términos, la TRECCO no reportó ventajas clínicamente significativas sobre el modelo exclusivamente espiritual.

La TRECCO fomenta la confrontación del sujeto con sus propias ideas disfuncionales basadas en experiencias de vida (Grau, 1977), que han resultado ser incompatibles o contradictorias con el desarrollo de su vida espiritual cristiana, como efecto de una apreciación poco tolerante o excesivamente punitiva o legalista (en términos de una interpretación inflexible y a veces literal de la Ley de Dios contenida en las *Escrituras* [en el Pentateuco o la Torá]), admitida por el sujeto mismo. Esta aproximación permite empalmar el análisis de tales experiencias de vida con la relación que el sujeto establece con lo divino. En términos de los resultados expuestos anteriormente, se intenta explorar lo *Insatisfactorio de la relación con Dios, lo Insatisfactorio de la relación con la Vida*, restarle tal carácter, y posibilitar un incremento de la *Satisfactoria relación con la Vida*, y la *Satisfactoria relación con Dios*. Dados los resultados de la exploración de nuestro primer problema de investigación sobre la relación inversa entre una *Satisfactoria relación con la vida* y el *Desajuste Psicológico*, éste debía ser el resultado; sin embargo, como se ha destacado, no hubo diferencias significativas entre ambos modelos. Es posible que la TRECCO sea especialmente pertinente para aquellos casos en los cuales sea el sentido de la vida el aspecto crítico de la situación emocional del sujeto en tratamiento; el caso mayormente beneficiado en el grupo experimental obedeció a esta condición.

En este sentido, Lega et al. (1997) han destacado que la *Terapia Racional Emotivo Conductual* implica un cambio filosófico profundo en la vida del sujeto. Esto necesariamente supone una redefinición del sentido de la vida. Ai (2000) ha destacado que la conciencia del carácter finito de la vida humana y de las limitaciones de las propias capacidades pueden poner el camino para un “nuevo viaje”, para el cual las personas necesitan ser capaces de explorar y reconstruir un nuevo sentido de la vida ante la presencia de la adversidad y la reducción de la capacidad. El Adulto mayor tiene una importante necesidad de aprender cómo aceptar y afrontar el dolor, la dependencia, y la reducción de su sentido personal de poder, con coraje y gratitud.... este “nuevo viaje”, si es tomado con estrategias apropiadas de afrontamiento, traerá un desarrollo espiritual personal y un sentido de orgullo y realización (Ai, 2000). Seedsman y Feldman (2002) destacaron que las principales pérdidas en nuestras vidas pueden requerir que los viejos pensamientos sean abandonados en favor de pensamientos nuevos, interpretaciones más sanas y realistas del pasado, del presente y el futuro. *El viaje espiritual puede ayudar a una reconceptualización exitosa de una vida futura que incorpore una identidad del self positiva* (cf. Ai, 2000; Seedsman y Feldman, 2002).

El caso de la Sra. 8-E, la persona más beneficiada del tratamiento, dejó evidencia de que la experiencia de lo divino, producto del desarrollo de actividades idóneas tales como la oración y la lectura reflexiva de la Biblia, pueden facilitar la acentuación del mundo interno con una interpretación sobrenatural del orden de la vida. El Salmo, 146 da cuenta de esto.

Ai (2000) ha señalado que el énfasis del desarrollo espiritual reposa en la adaptación o ajuste a través de la alteración o afirmación de la conciencia y el sistema de creencias de uno mismo, a través de la interacción con un sistema más amplio y la aceptación del self como una parte de él. Esta interpretación sobrenatural del orden de la realidad; el sentirse

integrado dentro de esa visión sobrenatural como una parte de ella y de su voluntad, impactaría la formación de un grado de independencia emocional con respecto a las fuerzas sociales externas, al permitirle al sujeto el predominar lo divino sobre la realidad concreta (cf. Bar-Tur y Levy-Shift, 2000; 1998). La Sra. 8-E encuentra en las *Escrituras* y en su relación con Dios, el marco conceptual e instrumental de adaptación a las condiciones de su propia vida; obtiene un marco conceptual a través del cual interpretar la realidad. Evidentemente, el incremento de la interioridad, el desarrollo de actividades e intereses cognitivos adicionales a la oración y la lectura bíblica, centrados en el soporte social religioso que se puede desprender del grupo terapéutico, unido en un objetivo común y conciente de la realidad de cada uno de sus integrantes (porque cada uno la ha relatado), todo ello facilita el que la Sra. 8-E vaya más allá de sus propias limitantes.

En el caso medianamente resuelto de la Sra. 7-E el reconocimiento y la aceptación del amor de Dios para con ella y en su vida fue una variable importante. Como hemos citado, lo espiritual, en la tradición judío-cristiana, requiere del establecimiento de una relación personal con lo divino. Koenig (1994, citado por Ai, 2000) ha sugerido que el amor incondicional es una necesidad espiritual esencial para muchos cristianos y judíos. La fe en el amor de Dios hace que la gente se sienta aceptada, valorada y cuidada, incrementando su desarrollo espiritual y su sentido del bienestar espiritual. El perdón juega aquí un papel fundamental al permitirle al sujeto el logro de una conciliación con otros del pasado ausentes, y con otros del presente, aspectos que de acuerdo con BarTur y Shift (2000; cf. también Ai, 2000) son fundamentales para un buen ajuste en la Adulterez Mayor. Se postula que el sujeto encontraría en el cristianismo el contenido cognitivo necesario para justificar el derrumbamiento del resentimiento, el odio, la ira, contra sí mismo y los demás, cuando es preciso liberar el corazón de toda traba que imposibilite una vida conciliada consigo misma, y una adecuada relación con el Eterno. En el caso de la Sra. 7-E la aceptación del amor de Dios le condujo a un sentimiento de aceptación de sí misma, aunque desafortunadamente de manera inacabada, porque como hemos citado, varios aspectos de su penosa realidad se quedaron en el tintero.

Este último aspecto debe conducirnos a la asunción de que el número de sesiones podría no limitarse a un estándar preprogramado. El debate podría desarrollarse de manera exhaustiva una vez vertida la conferencia, incluso dedicando sesiones enteras a un debate que permita esclarecer lo más completamente posible las ideas disfuncionales, hasta que el grupo apruebe pasar a una nueva temática. Durante las sesiones, tomando como base el material cognitivo aportado por el facilitador, el proceso psicoterapéutico podría volver una y otra vez sobre el mismo, cuando fuese conveniente, en un ir y venir entre la vida de los sujetos, y los elementos espirituales necesarios para afrontarla. El punto sería que no queden aspectos emocionales "*en el aire*", insuficientemente tratados y elaborados, que limiten con ello la eficiencia del tratamiento.

La psicoterapia no puede ser inflexible, porque el Hombre mismo no lo es. En el caso de la Sra. 5-E, la menos beneficiada, la TRECCO fue insensible a su dinámica familiar. Dado que la TRECCO no contempla la inclusión de los familiares cercanos al sujeto en el tratamiento, los efectos negativos de la influencia de su hija entorpecieron su recuperación. Se ha sugerido que el soporte social juega un importante papel en el amortiguamiento de la lucha contra los síntomas depresivos causados por eventos de vida sumamente estresantes y de lucha cotidiana (Russell y Cutrona, 1991), por lo que se ha destacado su papel como mediador en la relación entre estrés y depresión (Haley, Levine, y Brown, 1987), habiéndose aportado evidencia en sujetos mexicanos sobre la importante asociación inversa entre esta variable y la soledad y la depresión. (Rivera-

Ledesma y Montero-López Lena, 2003). Sin embargo, Lazarus (1976), ha destacado que la presencia de soporte social, si bien puede facilitar el proceso adaptativo, también puede estropearlo; la mera presencia de un aparente soporte social no es garantía de un incremento en el sentido personal de dominio sobre un daño potencial. Personas de quienes el sujeto desearía depender, o de quienes esperaría obtener asistencia, pueden actuar de tal manera que hagan la situación más amenazante, e incluso actúen incrementando sus sentimientos de vulnerabilidad (Lazarus, 1976). La hija de la Sra. 5-E actuó de esta manera. Quizá sería conveniente contemplar la inclusión de la constelación familiar afectivamente importante e inmediata del sujeto dentro del programa terapéutico de la TRECCO bajo una visión ecosistémica de la realidad del Adulto Mayor. En cierta forma, podría resultar conveniente modificar no sólo al sujeto, sino la visión que sus familiares tienen de él, y de la situación individual y familiar que comparten en común.

3.2 Medidas de desajuste psicológico.

Se introdujo una medida compuesta de desajuste psicológico que de manera global explorara este atributo en los sujetos investigados, a fin de hacer más versátil y cómoda la evaluación y comparación entre ellos. Al efecto, se seleccionaron 8 variables de desajuste (Depresión, Ansiedad, Desesperanza, Soledad, Enfermedad percibida, Ansiedad ante la muerte, Ansiedad ante el envejecimiento e Ideación suicida) conforme a la literatura, eligiéndose aquellas que cubrieron los siguientes criterios:

- a. Una correlación de .40 con el resto de las variables de desajuste o con la mayoría de ellas.
- b. Un valor Kappa significativo mínimo de .50, de acuerdo con los criterios del procedimiento sugerido por Spitznagel y Helzer (1985) y Bartko y Carpenter (1976), para el cálculo del estadístico Kappa; esta es una medida de validez basada en el grado de acuerdo entre dos criterios que evalúan casos y no casos.

Las variables que satisficieron estos criterios fueron Depresión, Ansiedad, Desesperanza, Soledad y Enfermedad percibida, cuyas puntuaciones brutas fueron sumadas a fin de estimar, con base en el puntaje global, valores normalizados, y establecer el puntaje correspondiente a 1.5 desviaciones estándar por encima de la media, como criterio mínimo de desajuste psicológico.

Este agrupamiento resultante de variables de desajuste es consistente con la literatura. Cada una de estas variables actúan en función del acontecimiento real o posible de una pérdida. Así, la depresión ha sido reconocida como común en el Adulto Mayor como consecuencia de pérdidas consumadas (Calderón, 1996; Müller-Spahn y Hock, 1994; Kanowski, 1994; Koenig, Larson y Mathews, 1996). Cuando las pérdidas son sucesivas y representan una serie de fracasos y el sujeto no cree poder contar con recursos suficientes para afrontar el hecho, puede ocurrir el surgimiento de la *desesperanza* (Nunn, Lewin, Walton y Carr, 1996), que ha sido reconocida como un elemento importante en la depresión (Alloy, Kelly, Mineka y Clements, 1990); las pérdidas sucesivas que han excedido los recursos adaptativos del sujeto, pueden incluir el tiempo de vida que potencialmente le resta por vivir (Nunn, et al. 1996; Brody, 1999). Cuando las pérdidas atañen a las fuentes proveedoras de afecto del sujeto, pueden surgir sentimientos de *soledad* (Montero, 1999). Se trata de la pérdida real o percibida de fuentes proveedoras de afecto. La soledad ha sido concebida como un estado subjetivo que contrasta con la condición de aislamiento físico (Larson, Csikszentmihalyi y Graef, 1982); que surge como respuesta ante la ausencia (ante la pérdida ya sentida como ausente), de una provisión

de relación particular (Weiss, 1973), e implica un desequilibrio en el nivel deseado y logrado de interacción socio-afectiva (Sermat, 1978; Peplau y Perlman, 1982), cuyas consecuencias pueden afrontarse de manera negativa o positiva dependiendo del grado de control que el sujeto perciba ejercer sobre el déficit relacional (De Jong-Gierveld, 1978; Cf. también Montero-López Lena, 1999). La soledad, importantemente asociada con la depresión en sujetos mexicanos (Rivera-Ledesma y Montero-López Lena, 2003), aparece así como un aspecto importante del desajuste psicológico en la Adulter Mayor. Por otro lado, cuando la pérdida se postula como amenaza, y no como un hecho consumado, surge entonces la ansiedad, que en el caso del Adulto Mayor, puede tomar la forma de *ansiedad ante la vejez* (Lasher y Faulkender, 1993) y/o *ansiedad ante la muerte* (Hoelter, 1979; Lester, 1990). Por último, cuando sentimientos de indefensión producto del fracaso en el afrontamiento del estrés, y cierta vulnerabilidad física, se combinan con ansiedad y depresión, se puede asistir al surgimiento de padecimientos psicósomáticos (Cohen, 1982), con inadaptación social y padecimientos físicos reales cuyo origen puede encontrarse en el estrés mal manejado. La enfermedad percibida es la percepción que un sujeto tiene con respecto a su propia salud. Se ha destacado que ante situaciones de estrés la apreciación de los síntomas físicos puede verse alterada; las pérdidas o los cambios en la existencia que requieren de ajustes de vida permanentes han sido destacados como factores capaces de ocasionar enfermedad, una menor resistencia y un incremento de la susceptibilidad a la misma (Cohen, 1982).

Estas variables (Depresión, Ansiedad, Desesperanza, Soledad, Enfermedad percibida), constituyen diferentes aspectos estrechamente ligados a la experiencia de pérdida real o posible, por un lado, y por otro, al constructo de desajuste psicológico en la Adulter Mayor. Esto hace del *Desajuste Psicológico Global* propuesto una medida compuesta útil para clasificar, tamizando sistemáticamente los casos posibles en investigaciones como la presente. Con todo, quizá sería conveniente reducir el número de reactivos de dicha medida a fin de hacerla más práctica en el trabajo de campo. La utilidad de la medida compuesta de *Desajuste Psicológico Global* se vio favorecida por las adecuadas propiedades psicométricas de los instrumentos empleados.

3.3 Escala de Estructura de Pérdidas

Esta escala permitió definir teóricamente la existencia de una estructura multivariable de pérdidas con efectos estresores para el Adulto Mayor e íntimamente ligada al desajuste psicológico. El constructo de *Estructura de Pérdidas*, desarrollado para esta investigación, fue resultado del análisis de la experiencia generada por las pérdidas sufridas en la Adulter Mayor (Baltes, 1987; Bar-tur y Levy-Shift, 2000). Conforme a lo esperado, el puntaje de la *Escala de Estructura de Pérdidas, EEP*, desarrollada aquí para medir el citado constructo, correlacionó de manera importante con las variables dependientes de desajuste psicológico, cualidad que resultó especialmente útil en la exploración del modelo de intervención, porque nos permitió seleccionar y homologar a los sujetos, siguiendo las recomendaciones indicadas por Kerlinger y Lee (2002), para el proceso de apareamiento de sujetos asignados a grupos experimentales.

La plena satisfacción de este último criterio de selección permitió aportar evidencia acerca de la importancia, tanto del constructo de *Estructura de pérdidas*, como de la *Escala* desarrollada para medirlo; criterio consistente con la literatura. Definimos la *estructura de pérdidas* como *el conjunto de objetos significativos percibidos bajo amenaza de ser perdidos, efectivamente perdidos, o cuya pertenencia es insegura o ambigua, en una etapa determinada de la vida, y cuya influencia continúa definiendo cogniciones, afectos y*

conductas ante ella. Dado que cada etapa del ciclo vital puede ser caracterizada por una estructura de pérdidas con aspectos diferenciales con respecto al resto de ellas (Mahler, 1968; Blos, 1967; Colarusso, 1997; Rappoport, 1986), la escala propuesta se ha centrado en la Adulthood mayor; evidentemente, en este periodo de la vida, como en cualquier otro, una estructura de pérdidas con una cualidad afectiva actual importante podría estar asociada con niveles de distrés afectivo, como ha sido ampliamente aceptado para los casos de duelo normal y duelo patológico en la Adulthood Mayor (APA, 1995; Krassoievitch, 1993; Mishara y Riedel, 1986; Salvarezza, 1993), la depresión (Calderón, 1996; Müller-Spahn y Hock, 1994; Kanowski, 1994; González y Jiménez, 1993; Koenig, Larson y Mathews, 1996), así como con otras medidas de desajuste psicológico, como la ansiedad (Krassoievitch, 1993; Zetzel, 1965, en Krassoievitch, 1993) o la enfermedad (Cohen, 1982). Cohen (1982) ha sugerido que *situaciones que involucran pérdidas, acumulación de cambios de vida, y eventos percibidos como estresantes*, pueden causar enfermedad, y nosotros hemos coincidido en esas tres hipótesis a propósito del papel de las pérdidas en el desajuste psicológico del Adulto Mayor; el Viejo ha de verse enfrentado a pérdidas, a una *estructura de pérdidas*, que de manera acumulada exigirá de él un reajuste constante a sus condiciones de vida. Así, de manera consistente con lo citado, las nueve áreas resultantes de la *Escala de Estructura de Pérdidas* pretenden cubrir un amplio espectro de las posibles pérdidas susceptibles de ocurrir en la Adulthood Mayor. La escala con sus nueve factores, fue capaz de explicar el 67.4% de la varianza con una consistencia interna general de .91; el *puntaje total de la escala* obtuvo correlaciones entre .50 y .66 con las variables de desajuste consideradas, el puntaje de *pérdidas ambiguas* correlacionó con estas entre .40 y .54; el total de *pérdidas consumadas* correlacionó entre .47 y .53; y el *puntaje de no pérdidas* entre -.68 y -.70. Por otro lado, la escala demostró poseer validez discriminante, al distinguir entre sujetos con alto y bajo nivel de desajuste psicológico.

Todo esto nos hace considerar que la escala puede resultar útil en investigaciones futuras con Adultos Mayores, gracias a sus propiedades psicométricas. La *Escala de Estructura de Pérdidas* permitió aportar evidencia sobre el importante papel de la pérdida de la *salud, la seguridad en sí mismo y el ser útil*, y la pérdida del *sentido de la vida*; variables cercanas al constructo de *auto-eficacia* propuesto por Bandura (1977), cuya importancia ha sido destacada en Adultos Mayores mexicanos en nuestro contexto académico (González-Celis y Sánchez Sosa, 2002).

3.4. Escala de Ideación Religiosa Disfuncional

Entre los instrumentos evaluados inicialmente en esta investigación, destaca la *Escala de Patrones Positivos y Negativos de Métodos de Afrontamiento Religioso, Brief-RCOPE* de Pargament, et al. (1998). Como fue posible mostrar, de las dos subescalas (afrentamiento religioso positivo y negativo), que conforman esta escala, la de afrontamiento religioso negativo, en oposición a la de afrontamiento positivo, obtuvo propiedades psicométricas poco adecuadas (pobre estructura factorial y baja consistencia interna). Esto nos llevó a intentar suplir esta subescala con otra que nos permitiera evaluar el lado negativo de la vida espiritual, es decir, ideas o tácticas de afrontamiento basadas en una concepción distorsionada de la fe cristiana cuya puesta en práctica contribuiría a una adaptación disfuncional a la realidad. Así, intentamos desarrollar la *Escala de Ideación Religiosa Disfuncional, EIRD*, que no se basó en estrategias de afrontamiento, sino en ideas disfuncionales de contenido religioso que fueron pensadas para ser usadas en el modelo de intervención que se llevaría a cabo en la fase tres del presente programa de investigación, como una medida de inadaptación a la fe.

Hasta el nivel de desarrollo alcanzado aquí con este instrumento, la *EIRD* posee cualidades psicométricas (confiabilidad, estructura teóricamente consistente) que la hacen útil para su uso en investigaciones que pretendan explorar el ajuste psicológico de las personas Adultas Mayores a la fe cristiana, vista como recurso adaptativo a los estresores planteados por la vida. Con este recurso metodológico fue posible aportar que entre los Adultos Mayores, aquellos que son cronológicamente más jóvenes parecen poseer menores niveles de *ideas religiosas disfuncionales, IRD*, que los más longevos. Por otro lado, aquellos para los que su fe cristiana se ha vuelto más importante con el advenimiento de la Adulthood Mayor, puntúan más alto también en toda la escala, poseen mayores sentimientos de inadecuación, y una tendencia muy marcada a auto-condenarse y a la obligación de ser inmaculado, lo cual podría convertirse en un obstáculo para el desarrollo de su vida espiritual, si cualidades como la capacidad de perdonarse a sí mismo, la auto-tolerancia, el amor a sí mismo y la confianza en Dios, menguan a su vez en su vida. Quizá estos datos puedan ser interpretados como factores de riesgo para la estabilidad emocional del Viejo, si bien en esta investigación, la *EIRD* no se asoció significativamente con el desajuste psicológico, ni con la mayoría de las subescalas de la *Escala de Bienestar Espiritual*. Por otro lado, dado que la *EIRD* se asoció con algunas subescalas de la *Escala de Estructura de Pérdidas*, quizá podría hipotetizarse que las ideas disfuncionales de corte religioso pueden ocurrir como una respuesta a las pérdidas sufridas por el Adulto Mayor.

3.5 Escala de Ansiedad ante el envejecimiento, EAE.

Los resultados aportados por el análisis psicométrico de ambas versiones de la EAE han permitido confirmar su utilidad en muestras mexicanas. La estructura factorial de cada versión presentó coherencia teórica permitiendo explicar un porcentaje importante de la varianza con una alta consistencia interna. Con todo, hubo una sensible mejoría en la *Escala de Ansiedad ante el Envejecimiento-Adaptada, EAE-A* debido probablemente a las modificaciones hechas a la escala; la varianza explicada se incrementó en 7.7% con una consistencia interna similar a la versión ($\alpha=.76$). Adicionalmente, la estructura resultante de 4 factores fue más específica que la generada en la *Escala de Ansiedad ante el Envejecimiento-Original, EAE-O*. Con respecto a la validez concurrente, las asociaciones de las escalas con respecto a la Sub-escala de *Actitud ante el propio Envejecimiento* de la *Philadelphia Geriatric Center Morale Scale, APE*, de Lawton (Citado por González-Celis y Sánchez-Sosa, 2002), fueron ligeramente superiores en la EAE-A que en la EAE-O. Sin embargo, estas asociaciones fueron moderadas en ambas versiones.

Cada versión de la EAE parece poseer cualidades que la hacen útil para distintos objetivos de investigación. Como se ha mostrado en el presente trabajo, los Adultos Mayores parecen conceptualizar el “ser viejo” como un evento que ocurre aproximadamente a los 70 años, y “muy viejo” alrededor de los 80, y que este criterio cronológico parece obedecer, al menos en parte, al grado de ansiedad ante el envejecimiento que el sujeto posee en sí mismo; a mayor ansiedad, menor edad de inicio de la vejez, o la ancianidad. Estos hallazgos parecen soportar la noción de que la conceptualización sobre la propia vejez obedece a motivos y causas individuales. Lasher y Faulkender (1993) destacaron, como ya se ha citado arriba, que la ansiedad ante el envejecimiento puede expresarse en cuatro dimensiones (física, psicológica, social y transpersonal), que finalmente se verán sintetizadas en tres miedos específicos: 1. *Miedo al envejecimiento*, asociado al propio *proceso* de envejecimiento. 2. *Miedo a ser viejo*, asociado al *estado* de ser viejo, y 3. *Miedo o ansiedad ante la gente vieja*. La EAE-O

arrojó una estructura factorial en tres factores que parece ser congruente con este planteamiento. El factor 1, *Miedo ante la propia vejez*, parece referirse a la vejez como estado; en tanto el factor 3 de *Optimismo ante la propia vejez*, parece aludir también al proceso. El segundo, *Miedo a la gente vieja*, cierra la aparente concordancia con el marco conceptual planteado por Lasher y Faulkender (Op. Cit.), pero desde la perspectiva de un sujeto que se ubica como *no viejo* (“*Cuando sea viejo creo....*”); esta versión de la EAE en conjunto, parece investigar la *ansiedad ante la vejez* como una etapa de la vida; como un estado del ser, y podría quizá ser especialmente útil en personas no necesariamente Adultas Mayores (cuidadores de Viejos, adultos entre los 50 y 60 años en franca transición hacia la Adulthood Mayor socialmente concebida, etc.).

Sin embargo, puede resultar provechoso centrarse en la situación singular de un sujeto con respecto a su propio proceso de envejecimiento (físico o psicosocial), cuando éste es precisamente el objetivo a investigar; para este efecto puede resultar útil la EAE-A. En esta versión, la estructura factorial obtenida parece aludir a aspectos vinculados al proceso de ajuste psicológico del sujeto (satisfacción o insatisfacción con el self y la vida), sus cambios físicos y su posible adaptación a la interacción con gente vieja (*Miedo a la gente vieja*). Los resultados permitieron destacar la ansiedad ante el envejecimiento como una variable significativamente vinculada al desajuste psicológico en el Adulto Mayor, como fue posible evidenciar en términos ampliamente significativos tanto con la EAE-A como con la APE, a partir de su relación con la ideación suicida.

Esto debería ser considerado en programas de atención a este sector etario donde dichos factores de riesgo sean evaluados con miras a prevenir la incidencia de suicidios. Distintos estudios han destacado la importancia de desarrollar una actitud positiva ante el propio envejecimiento y el de los demás, a fin de lograr un envejecimiento exitoso (Freund y Baltes 1998; Harris y Dollinger 2001), sugiriéndose la necesidad de identificar métodos para promover actitudes positivas en los adultos jóvenes hacia los Adultos Mayores y el proceso de envejecimiento (Harris y Dollinger 2001). El desarrollo de programas enfocados a una mejor comprensión de la Vejez y el envejecimiento, junto con la instrumentación de programas sociales que busquen el desarrollo de una sociedad incluyente que de oportunidades de participación productiva a los Adultos Mayores, podría otorgar un mayor significado social a la Tercera Edad.

3.6 Aportaciones teóricas

Los resultados de la presente investigación son alentadores y aportan importantes hallazgos para la psicogerontología mexicana actual.

3.6.1. Espiritualidad y Adulthood Mayor. En principio, se ha explorado ampliamente la vida espiritual de los Adultos Mayores con resultados que hacen pensar que el Viejo mexicano podría ser poco eficaz para servirse productivamente de ella en términos de la relación que es capaz de establecer con lo divino. El factor mejor asociado con menores niveles de desajuste psicológico en el Adulto Mayor parece no desprenderse de esa relación, sino de una espiritualidad vinculada con la satisfacción que puede sentirse en relación con la vida misma. Esto parece ser poco consistente con la literatura; se han reportado hallazgos que hacen de la vida espiritual un recurso valioso para la estabilidad afectiva del Adulto Mayor (ansiedad más baja, incremento de la autoestima, tasas de suicidio más bajas, menor abuso de sustancias e incremento en la satisfacción de vida (Cutler, 1976; Edwards y Klemmack, 1973; Meisenhelder y Chandler, 2002). En lo físico, Mueller, Plevak y Rummans (2001), después de una revisión de tres décadas han mostrado que las

personas religiosamente involucradas (con una vida espiritual más intensa), viven más, y que el involucramiento en actividades religiosas estuvo asociado a menos enfermedades cardiovasculares, a niveles de presión arterial más baja, menos hipertensión, entre otras cosas, quizá, por la práctica de hábitos de vida más saludables. Levin y Puchalski (1997) han señalado que el involucramiento religioso, traducido quizá en términos de una vida espiritual cotidiana, es un factor epidemiológicamente protector, y que mejora la respuesta inmunológica (Elkins, 1999). Con todo, nuestros resultados muestran que en el caso del Adulto Mayor mexicano, su vida espiritual, resultante de su relación con lo divino no parece estar asociada con menores niveles de desajuste psicológico cuando se le analiza en relación con la depresión, la ansiedad, la desesperanza, y la enfermedad percibida. Con la ansiedad ante el envejecimiento, sin embargo, parecería jugar un papel amortiguador.

Allport (1950) conceptualizó a una persona motivada extrínsecamente como aquella que "usa la religión", y a aquella motivada intrínsecamente como la que "vive su religión". El creyente intrínseco vive su religión y ve su fe como el valor más alto de su vida. En contraste, el creyente extrínseco usa la religión en un sentido estrictamente utilitario para ganar seguridad, posición social, u otras metas no religiosas o anti-religiosas. Los efectos de estas orientaciones son contrastantes en la salud y el bienestar físico y mental del individuo; de acuerdo con Allport, la religiosidad intrínseca contribuye a la salud psicológica y la religiosidad extrínseca está relacionada con el desajuste psicológico (Donahue, 1985). Así, por ejemplo, Koenig et al. (1988) han reportado que la religiosidad intrínseca o vida espiritual parece estar asociada inversamente con el tiempo de remisión de cuadros depresivos, en tanto la asistencia religiosa y los hábitos religiosos no lo están. De acuerdo con esto, los resultados reportados en nuestra investigación nos permitirían asumir que la orientación religiosa predominante es la extrínseca y que tal orientación no tendría un efecto directo ni inverso en el desajuste psicológico.

De estas consideraciones se desprende la importancia de tomar en cuenta la división conceptual demarcada por Tart, (1975), Elkins, (1995), y Marty, (1996) entre Religiosidad y Espiritualidad (Religiosidad Extrínseca y Religiosidad Intrínseca, respectivamente). La espiritualidad es un fenómeno complejo. Se trata de una experiencia eminentemente personal, en buena medida inefable. Si lo religioso implica un deber ser, lo espiritual implica simplemente ser, y en la actualidad parece existir una desvinculación entre ambos. En México, Erdely (1998) ha señalado que en el catolicismo popular la conducta personal está disociada del plano de las creencias; la fidelidad al ritual sustituye a la adhesión a un código de ética en la práctica cotidiana. Se ha destacado (Océano, 1999), que la sociedad mexicana vive, como casi todas en el mundo, una profunda crisis de valores que se manifiesta en el retorno de lo religioso y que implica más la búsqueda de un refugio que la verdadera creencia sobre la divinidad. En los Estados Unidos de Norteamérica parece vivirse algo similar; mientras el 86.5% de los norteamericanos creen en Dios y se consideran parte de alguna forma de denominación histórica, el 74% estarían dispuestos a robar y sólo el 9% se sentirían mal por ello; 56% mienten a sus padres, el 75% a sus amigos, y sólo el 11% se avergüenzan de ello. El 41% usan drogas como parte de sus actividades recreativas y el 53% serían infieles a sus cónyuges si se les presentara la oportunidad. Esto indicaría que al parecer, se trata de una nación que ha disociado la fe, de la conducta (Bloom, 1997). Una nación religiosa, pero no espiritual. Suzuki y Fromm (1985), en un seminario sobre Budismo Zen auspiciado por la entonces Escuela de Medicina de la Universidad Nacional Autónoma de México en 1957, destacó:

“Es verdad que la asistencia a la iglesia es actualmente más alta que nunca antes, los libros sobre religión tienen gran éxito de venta y un número mayor de gente habla de Dios. Sin embargo, este tipo de profesión religiosa encubre una actitud profundamente materialista e irreligiosa y debe entenderse como una reacción ideológica – provocada por la inseguridad y el conformismo – a la tendencia del siglo XIX, que Nietzsche caracterizó con su famoso “Dios ha muerto”. Como actitud verdaderamente religiosa, no tiene realidad” (p. 87). *Casi medio siglo después, sus palabras continúan haciendo eco*: “Es la crisis que ha sido descrita como malaise, ennui, mal du siècle, la muerte de la vida, la automatización del hombre, su enajenación de sí mismo, de su semejante y de la naturaleza” (p. 86).

El Adulto Mayor mexicano de principios del Siglo XXI parecería estar imbuido en esta enajenación a partir de la cual lo religioso es eso, religiosidad, pero no espiritualidad. La marginación de que es objeto el Adulto Mayor; su segregación y su aislamiento de la vida social y productiva le orillan a mantener una actitud defensiva ante un medio ambiente hostil, a través de una orientación religiosa utilitaria, extrínseca, donde lo religioso es un amuleto, antes que una relación personal con lo divino. Así, el Adulto Mayor no se beneficia de su vida religiosa, porque ésta es básicamente extrínseca.

Por otro lado, y a partir de este carácter utilitario de la fe y la religión, existe un factor psicoeducativo importante: el Adulto Mayor no ha sido educado (ni en la actualidad ni en su juventud), para vivir su vida espiritual, para desarrollar estados de espiritualidad de comunión con lo divino. El mexicano parecería volcarse hacia afuera de sí mismo; busca en Edmundo externo, lo que debería identificar en su interioridad. Por otro lado, la espiritualidad rasgo le es ajena; no introyecta los valores de su fe; no los hace suyos ni los ejerce, porque su ejercicio va más allá del carácter utilitario que le ha asignado a la religión; ir más allá significa ser fanático. Por ello es posible ser cristiano (católico o no) y robar, agredir, ser infiel, defraudar, etc., conforme a los cánones de una doble moral. Ante la vida, ante la necesidad de sobrevivir en la vida, la religión ostentará un carácter secundario y utilitario; fetichista y supersticioso; las potestades de los cielos y los infiernos pueden convivir sin estorbarse en un mismo altar; la imagen de algo que representa a un cristo material, la virgen de Guadalupe y la santa muerte, pueden compartir la misma repisa, en el mismo muro, en la misma casa, sin mayor problema o contradicción. Se les desconoce y se les teme; en ellos se proyectan las propias pasiones indomeñables de la vida; pasiones que se proyectan por definición, afuera; justo donde habrán de ser buscadas y adoradas. Lo interior es una realidad a la que es preferible no atender. El verdadero cristianismo es otra cosa; implica el desarrollo de una espiritualidad rasgo; de una transformación interior; de un proceso permanente de interpelación personal de las propias pasiones y deseos; de un reconocimiento claro de las propias debilidades, de su trascendencia en el orden social, y de la pertinencia de su cambio; es actividad, no pasividad; es movimiento, no paralización; es vida, y no muerte, aun cuando la muerte sea una condición necesaria para vivir; Pablo lo mostró en la Carta a los Romanos (Capítulo 12:2-12²).

² ²No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.”... “⁹El amor sea sin fingimiento. Aborreced lo malo, seguid lo bueno. ¹⁰Amaos los unos a los otros con amor fraternal; en cuanto a honra, prefiriéndoos los unos a los otros. ¹¹En lo que requiere diligencia, no perezosos; fervientes en espíritu, sirviendo al Señor; ¹²gozosos en la esperanza; sufridos en la tribulación; constantes en la oración.

3.6.2. Estructura de pérdidas. Por otro lado, la *Escala de Estructura de Pérdidas, EEP*, ha permitido definir teóricamente a partir de la evidencia empírica reportada aquí, la existencia de una estructura multivariable de pérdidas con efectos estresores para el Adulto Mayor, íntimamente ligada al desajuste psicológico, y que puede variar de sujeto a sujeto. Esta es una aportación útil al conocimiento empírico de la Vejez en nuestro país, y a la investigación en psicología de la salud, porque permite evaluar el impacto de las pérdidas en modelos de exploración de los efectos del estrés en Adultos Mayores. La *EEP* resultante en este trabajo fue consistente con el marco teórico propuesto inicialmente; la *EEP* encontró sustento empírico en factores que apoyaron la conceptualización de la estructura de pérdidas en función de cuatro grandes áreas: La pérdida del *Cuerpo*, de las *Relaciones objetales*, de *El Ser-para-el-mundo* y del *Ser-en-el-mundo*. Esta última área pareció traslaparse conceptualmente con el área de *Ideal del Yo*; parecería que ambas evalúan aspectos similares o experiencialmente relacionados. Por otro lado, las altas y significativas correlaciones negativas entre las variables de desajuste y la experiencia de *No pérdida*, la importante asociación hallada entre las *Pérdidas ambiguas* y la depresión, la ansiedad, la soledad y la ansiedad ante el envejecimiento, y entre las *Pérdidas consumadas* y la depresión, la desesperanza, la enfermedad percibida y la soledad, aportaron evidencia empírica al marco conceptual aportado aquí para sustentar la *EEP*.

3.6.3. Escala de Ansiedad ante el Envejecimiento. Mediante el empleo de la *Escala de Ansiedad ante el Envejecimiento, EAE* (Lasher y Faulkender, 1993), fue posible aportar evidencia empírica acerca de que la Vejez posee un importante componente perceptivo; no se trata de un rasgo del ser exclusivamente definido en función de la edad cronológica, sino del estado adaptativo, del ajuste psicológico del Adulto Mayor, ante su situación existencial. Puede ser que los Adultos Mayores conceptualicen el “ser viejo” como un evento que ocurre aproximadamente a los 70 años, y “muy viejo” alrededor de los 80, y que este criterio cronológico obedezca, al menos en parte, al grado de ansiedad ante el envejecimiento que el sujeto posee en sí mismo: *a mayor ansiedad, menor edad de inicio de la vejez*, o la ancianidad. Estos hallazgos parecen soportar la noción de que la conceptualización sobre la propia vejez obedece a motivos y causas individuales. Sentirse viejo parece ser un efecto del desajuste psicológico, según pudo evidenciarse en nuestra investigación por la presencia de mayor ideación suicida en aquellos sujetos con alta ansiedad ante el envejecimiento.

3.6.4. Estrategias de intervención cristianamente orientadas. En México prácticamente son infrecuentes las investigaciones en torno a los efectos de incluir aspectos de corte espiritual-religioso³ en las estrategias de intervención psicoterapéutica, y muy específicamente con Adultos Mayores. En ese sentido, la investigación del modelo propuesto por la TRECCO permite aportar evidencia empírica con respecto a los beneficios de enfocar intervenciones de corte racional emotivo conductual con aspectos espiritual-religiosos, pese a las sugerencias propuestas en contra por el propio Ellis (Lega, Caballo y Ellis, 1997), autor de dicho abordaje terapéutico. Si bien es cierto que en términos generales los beneficios fueron limitados, e incluso no superiores a los resultados arrojados por un modelo exclusivamente espiritual, en lo particular existieron casos (las sujetos 8-E, 7-E y 5-E), que aportaron evidencia acerca de la utilidad del

³ “Espiritual-religioso” es una denominación que supone una “toma de conciencia” congruente con la asunción de que la psicoterapia siempre apunta hacia aspectos espirituales, o mejor dicho, por sus fines, hacia un estado de estabilidad emocional que le permita al sujeto alcanzar un nivel superior de integración consigo mismo y con la vida, que finalmente es una meta espiritual. Lo espiritual, cierto es, no es exclusivamente un atributo religioso; puede ser un estado humano de plenitud de vida.

modelo. De cualquier manera, el modelo exclusivamente espiritual mostró tener una interesante y prometedora capacidad para disminuir la sintomatología incluida dentro del desajuste psicológico. Tal evidencia es una posible aportación tanto teórica como metodológica y empírica, que podría ser considerada en futuros estudios dentro de nuestro contexto sociocultural.

3.7 Aportaciones metodológicas.

En otro sentido discursivo, y en atención a las aportaciones metodológicas que se desprenden de este trabajo, se ha generado información psicométrica de una variedad de instrumentos de medición aplicables en Adultos Mayores. Con ello hemos querido contribuir a, y estimular la realización de, mayor investigación en esta área. Así, los instrumentos explorados han sido incluidos en el anexo de este manuscrito para su uso, bajo las condiciones ya descritas en las fases 1 y 2 de esta investigación.

3.8 Aportaciones empíricas.

Como puede deducirse hasta aquí, los resultados descritos poseen importantes posibilidades empíricas en la práctica clínica con Adultos Mayores. Hemos aportado evidencia acerca de la importancia de la vida espiritual para este sector etario. Los datos permiten considerar que la espiritualidad, ya sea que se le vea como el *establecimiento de una relación personal con Dios*, o como una *relación satisfactoria con la vida*, puede ser un importante recurso para amortiguar el peso de la ansiedad ligada al proceso de envejecimiento, sin importar el credo religioso, al menos entre católicos y cristianos. Esto permite incorporar el recurso de la vida espiritual de manera clínicamente justificada en los procesos de intervención donde pueda ser utilizada con toda propiedad (clínicas y hospitales, residencias para ancianos, etc). En nuestra investigación logramos aportar evidencia acerca del valor clínico de intervenciones discursivas exclusivamente basadas en preceptos religiosos.

Actualmente en nuestro país se ha reconocido el derecho de los Adultos Mayores y en general de todo ciudadano, a tener libre acceso a sus creencias religiosas. Sin embargo, nosotros hemos sido testigos de la segregación y del bloqueo que es instrumentado deliberadamente en asilos y residencias para ancianos, a fin de obstruir el acceso a tales centros a ministros, pastores y voluntarios de religiones cristianas no católicas que acuden a visitarles. Viejos Metodistas, Presbiterianos, Adventistas, Mormones, Testigos de Jehová, Pentecostales, Cristianos sin denominación, son acosados por no ser católicos. La presente investigación espera haber contribuido al reconocimiento de que la vida espiritual de las personas, como sea que esas personas la entiendan, más allá de ser un derecho, es una condición que puede contribuir a su salud física y mental. Obstruir el derecho del Viejo a su fe, es obstruir su acceso a un recurso que puede ser benéfico para su salud.

Creemos haber aportado aquí una visión que contempla una integración respetuosa entre psicología y cristianismo apoyada en evidencia empírica, con miras a contribuir al desarrollo de un cuerpo teórico que permita, tanto al psicólogo como al creyente, comprender y pensar la integración en términos productivos no prejuiciados. Por otro lado, no es poca la demanda por parte de un nutrido grupo de psicólogos con respecto a la necesidad de comprender una metodología de trabajo clínico y social que contemple lo espiritual. Especialmente entre psicólogos adscritos al cristianismo, parece existir una notable inquietud con respecto a cómo operar como psicólogo dentro del marco de su fe.

Una postura rápida podría valorar esta actitud, desde una óptica eminentemente psicológica, como desinformada, prejuiciada o irresponsable. Sin embargo, para estos psicólogos, como para el resto de creyentes adscritos a su misma fe, la realidad no parece poder ser vista al margen de lo divino, sino sólo a través de las condiciones cognitivas, emocionales y conductuales que les mantiene en una relación personal con Dios. La conversión que permite esta visión representa un cambio filosófico de fondo en la vida del creyente que matiza y define su psicología. Dentro de este contexto el psicólogo se pregunta: *¿Cómo puedo yo actuar como psicólogo sin contrariar mi fe; cómo puedo seguir mi fe, sin entrar en conflicto con mi profesión?* Hemos querido mostrar que es plenamente posible operar bajo una integración entre psicología y cristianismo.

3.9 Alcances, limitaciones y prospectiva.

Resultan claras algunas limitaciones en la investigación que nos ocupa. En principio, las muestras utilizadas en este estudio no fueron aleatorias; por tanto, sus resultados no pueden ser generalizables y deben ser tratados con cuidado y con referencia al ámbito de donde fueron extraídas. Con todo, las similares características sociodemográficas de las muestras permiten quizá cierto grado de comparación entre ellas.

En el caso de la investigación de la segunda fase, practicada en sujetos cristianos, la muestra estuvo mayoritariamente representada por mujeres (69.4%), lo cual fue una limitante importante que no fue posible corregir en su momento. Sin embargo, para los efectos de esta investigación, los grupos experimental y de control se estructuraron exclusivamente con mujeres a fin de mantener la coherencia del análisis y sus resultados. Evidentemente, los resultados reportados en la segunda y tercera fase deben ser interpretados recordando el origen cristiano de las muestras. Sujetos con otro cuerpo doctrinal religioso podrían quizá arrojar datos distintos.

Los hallazgos reportados con respecto a la ansiedad ante el envejecimiento deberían ser considerados en programas de atención a este sector de la población. Distintos estudios han destacado la importancia de desarrollar una actitud positiva ante el propio envejecimiento y el de los demás, a fin de lograr un envejecimiento exitoso (Freund, y Baltes, 1998; Harris, y Dollinger, 2001), sugiriéndose la necesidad de identificar métodos para promover actitudes positivas en los adultos jóvenes hacia los Adultos Mayores y el proceso de envejecimiento (Harris y Dollinger, 2001). El desarrollo de programas enfocados a una mejor comprensión de la Vejez y el envejecimiento, junto con la instrumentación de programas sociales que busquen el desarrollo de una sociedad incluyente que de oportunidades de participación productiva a los Adultos Mayores, con un profundo respeto y consideración de su situación existencial, podría otorgar un mayor significado social a la Tercera Edad.

Con respecto a la *Escala de Estructura de Pérdidas*, será importante en el futuro continuar explorando la inclusión en la misma de la *Sub-escala de Distress*. Esta sub-escala podría resultar especialmente útil en la exploración del impacto emocional de las pérdidas; aspecto que por lo demás, define la capacidad actual de afectación emocional de toda pérdida.

Por otro lado, la presente investigación aportó evidencia empírica con respecto al valor que puede tener para un Adulto Mayor mexicano actual su vida espiritual. De acuerdo con esto parece ser, como hemos indicado arriba, que el mantener una relación satisfactoria

con Dios ostenta un valor psicológico limitado con respecto al desajuste psicológico, y sin embargo muy cercano a la necesidad de ayudar a mitigar la ansiedad que genera el proceso de envejecimiento en sí; el mantener una relación personal con Dios parece ser un recurso adaptativo importante; sin embargo, poseer una *Satisfactoria relación con la vida* lo es más. Aunque basados en muestras no aleatorias, estos hallazgos fueron reiterativos, en muestras diferentes y con instrumentos de medición de lo espiritual también distintos. Este hallazgo debería estimular el desarrollo de programas específicos dirigidos a capacitar al Adulto Mayor en el desarrollo de habilidades espirituales consistentes con una vida espiritual sólida y positiva.

Evidentemente, el modelo de intervención propuesto no ha sido replicado más allá de la puesta a prueba descrita en este trabajo, por lo que la experiencia recabada hasta este punto no ha podido ser capitalizada en un perfeccionamiento técnico del mismo, en términos de su aplicación empírica a los sujetos. Por ello sería conveniente replicar el modelo con base en la experiencia acumulada en esta investigación, a fin de verificar las bondades clínicas del mismo.

Hemos destacado que generalmente, la actividad de dirigir la vida espiritual de las personas, o los aspectos vinculados a ella ha sido una tarea asociada con clérigos y capellanes; sin embargo, esperamos haber mostrado que tal actividad suele estar en manos de médicos, enfermeras, psicólogos, tanatólogos, líderes espirituales, etc., y que la naturaleza misma del trabajo de cada especialidad, expresada en el encuadre clínico que le es característico, inclina su actuación en torno a distintos cuestionamientos profesionales y éticos y distintos niveles de intervención con respecto a lo espiritual. Parece ser que ninguna profesión puede apropiarse para sí el campo de lo espiritual; ni siquiera los representantes de lo sacro, y podemos aplaudir por ello. Esto es así porque es el paciente quién demanda un momento de intimidad espiritual a quién cree que puede dárselo sin importar su profesión. Existe sin embargo y al parecer una pregunta básica a resolver: ¿Quién debe hacerse cargo de las necesidades espirituales de un paciente, y cómo? Este es un problema relativamente nuevo que aún requiere esclarecimiento.

En nuestro país, la tradición profesional dicta que los valores personales deben ser aislados del proceso psicoterapéutico; esta suposición está basada en la suposición originalmente articulada por Freud (Cf. Blazer, 2002), acerca de que la psicoterapia es un procedimiento técnico, como la cirugía, que no supone ni implica los valores o el estilo de vida del agente que promueve el tratamiento (Bergin, 1991, p.396). Sin embargo, tras el reconocimiento de que los valores eran inevitables y que impregnaban parte de la psicoterapia (Bergin, 1980), Bergin señaló que *“si bien era inevitable que el terapeuta fuese un agente moral, el peligro era ignorar la realidad que esto imponía para el paciente, el terapeuta mismo y la comunidad; el terapeuta, como un moralista secular, puede promover cambios no valorados por el cliente y la comunidad, y en ese sentido, si no existe consenso y apertura acerca de lo que se hace, el terapeuta puede no ser ético o ser subversivo”* (Op. Cit., p. 97). Hemos querido mostrar en este trabajo, que es vital ser abierto acerca de los valores, pero no coercitivo; ser un profesional competente, pero no un misionero de una creencia particular, imponiendo la propia visión religiosa en forma proselitista (Bergin, 1991; Taylor, 2000; Koenig, 2000; Mueller, Plevak y Rummans, 2001; Koltko, 1990); que puede ser apropiado el estimular al cliente o paciente a trabajar en aspectos espirituales de su vida (Tucker, Roper, Rabin, y Koenig, 1999). Hemos trabajado pensando que es más importante saber qué significa la religión del cliente para él mismo, que conocer lo que ésta religión establece oficialmente (Koltko, 1990). Pitchon (1998, p.120) señaló con justeza: *El hecho de que un paciente tenga intereses espirituales o*

religiosos, por sí mismo no nos dice mucho. La cuestión central es cómo usan los pacientes este entendimiento. Se ha sugerido que cuando sea posible, es viable utilizar el poder inherente a las creencias del cliente para su beneficio terapéutico (Koltko, 1990), lo cual hemos intentado aquí. En el futuro, quizá sería conveniente considerar la inclusión en la currícula de la carrera en psicología, los aspectos citados aquí.

Distintos autores han sugerido que la espiritualidad es inherente a la psicoterapia, y se ha argumentado que toda psicoterapia supone aspectos espirituales (Bergin Payne y Richards, 1996; Browning, 1987; Tjeltveit, 1986, 1996, citados por Helminiak, 2001). Por ello es muy importante reconsiderar la importancia de lo espiritual. Esta área de la vida humana ha sido largamente segregada del campo de la psicología, y parece ser necesario, hoy por hoy, asignarle un lugar más allá del apasionamiento de la fe y el escepticismo academicista contemporáneo.

Lo espiritual: ese estar sencillo del girasol, en torno al astro que le da sentido, es la mirada del pequeño que observa los ojos de su madre mientras mama serenamente de la fuente nutricia ya sin leche de su pecho; es la mirada del Viejo, que apacible, ve y escucha los luceros infinitos originarios de su vida, ocultos tras el ocaso, tras el sol de su existencia. <><

REFERENCIAS

- Abrams, R.C., Rosendahl, E., Card, Ch. y Alexopoulos, G.S., (1994), Personality disorder correlates of late and early onset depression, *J. Am. Geriatr. Soc.* 42:727-731
- Ai, A.L. (2000), Spiritual well-being, spiritual growth, and spiritual care for the aged: a cross-faith and interdisciplinary effort, *Journal of Religious Gerontology*, 11(2), 3-28
- Alvin, J. (1967), *Musicoterapia*, Paidós, Baeclona.
- Allport, G.W. y Ross, J.M. (1967), *Personal religious orientation and prejudice*. *J. Pers. Psychol.* 5, 432-443.
- Allport, G.W., (1966), *The religious context of prejudice*, *Journal of the Scientific Study of Religion*, 5, 447-457.
- Anandarajah, G. y Hight, E., (2001), Spirituality and medical practice: Using the HOPE Questions as a practical tool for spiritual assessment, *American Family Physician*, 63:(1), 81-88.
- Andrade, PP y Reyes, LI, (1996), Locus de control y orientación al logro en hombres y mujeres, *Revista de Psicología Social y Personalidad*, Vol. XII, No. 1 y 2, 75-84.
- Andrews, F.M. y Robinson, J.P., (1991), Measures of subjective well-being. En J.P. Robinson, P.R. Shaver, y L.S. Wrightsman (eds), *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, San Diego, Academic Press, Inc, 61-114.
- APA, Asociación Psiquiátrica Americana, (1995), *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, Cuarta edición*, versión electrónica, Masson, Barcelona.
- Armstrong, B, Merwyk, A., Coates, H.,(1977), Blood pressure in Seventh Day Adventist vegetarians. *Am J Epidemiol*, 105:444-49
- Arnau, GJ (1986), *Diseños experimentales en psicología y educación*, Vol. 2, Trillas, México.
- Baltes, M.M. (1987), Theoretical propositions of life-span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline, *Development Psychology*, 23: 5, 611-626.
- Baltes, M:M: (1997), Coping with age, *World Health*, 50:Issue 4, 10-11.
- Baltes, MM, Lang, FR, (1997), *Everyday functioning and successful aging: the impact of resourses*. *Psychology and Aging*, 12, 433-443
- Ball, R.A. y Goodyear, R.K., (1991), Self-reported professional practices of christian psychotherapists, *Journal of Psychology and Christianity*, 10:(2), 144-153.
- Bandura, A. (1977), Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review*, 84 (2) 191-215.
- Bar-Tur, L. y Levy-Shiff, R. (2000), Coping with losses and past trauma in old age: the separation-individuation perspective, *Journal of Personal & Interpersonal Loss*, 5:(2/3)263, 19p.
- Bar-Tur, L. y Levy-Shift, R. y Burns, E. (1998), *Mental engagements as a moderator of losses of elderly men*, *Journal of Aging Studies*, 12, 1-17
- Beck, J.R. (2003), Self and soul: exploring the boundary between psychotherapy and spiritual formation, *Journal of Psychology and Theology*, 31, 1, 24-36.
- Becker, L.E. (2006), *Statistical and clinical significance*, en <http://web.uccs.edu/lbecker/Psy590/clinsiq.htm>, consultado el 18 de diciembre del 2006.
- Beekman, A.T.F., Deeg, D.J.H., Tilburg, T.V., Smit, J.H., Hooijer, Ch., Tilburg, , W.V., (1995), Major and minor depression in later life: a study of prevalence and risk factors, *Journal of Affective Disorders*, 36:65-75
- Benenson, R.O. (1985), *Manual de Musicoterapia*, Paidós, Barcelona.
- Bergin, A.E. (1980), Psychotherapy and religious values, *Journal of Counseling and clinical psychology*, 48:(1) 95-105
- Bergin, A.E. (1991), Values and religious issues in psychotherapy and mental health, *American Psychologist*, 46: 394-403
- Bergin, A.E. y Jensen, J.P., (1990), Religiosity of psychotherapist: a national survey, *Psychotherapy*, 27:(1), 3-7
- Berkhof, L.(2002), *Teología sistemática*, Libros Desafío, Michigan, U.S.A.
- Bernstein, D.A. y Nietzel, M.T. (1982), *Introducción a la psicología clínica*, McGrawhill, México.
- Berzins, JT y Ross WF, (1973), Locus of control among opiate addicts, *Journal of consulting and clinical psychology*, 40, 84-91
- Bienenfeld, D, Koenig, HG, Larson, DB, Sherrill, KA, (1997), Psychosocial predictors of mental health in a population of elderly women, *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 5:1; 43-53
- Billings A.G. y Moos, R.H., (1981), The rol of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events, *Journal of Behavioral Medicine*, 4:139-157.
- Blazer, D. G. II, (2000), Spirituality, aging and depression, en Thorson, James, A., (Ed), (2000). Perspectives on spiritual well-being and aging. (161-169). Springfield, IL, US:Charles C. Thomas, Publisher.
- Blazer, D. (2002), *Freud contra Dios. Cómo la psiquiatría perdió su alma y el cristianismo perdió su cabeza*, Ed. Lumen, Buenos Aires.
- Blos, P., (1967), *The second individuation process of dolcescence*. *Psychoanalytic study of the Child*, 14, 113-121

- Boadella, D. (1998), Essence and ground: Towards the understanding of spirituality in psychotherapy, *International Journal of Psychotherapy*, 3:1, 29-51
- Bolletino, R.C., (2001), A model of spirituality for psychotherapy and other fields of mind-body medicine, *Advances in Mind-Body Medicine*, 17:(2), 90, 16p.
- Boss, P, (2001), *La pérdida ambigua*, Gedisa, Barcelona.
- Braunstein, N.A. (1986), *Psiquiatría, teoría del sujeto, psicoanálisis (hacia Lacan)*, Siglo XXI, México.
- Braunstein, N.A. (1995), *Goce*, Siglo XXI, México.
- Brody, C.M. (1999), Existential issues of hope and meaning in late life therapy, en Duffy, M. (Ed.), *Handbook of counseling and psychotherapy with older adults*, John Wiley & Sons, Inc, New York.
- Brown, R.P., Sweeney, J., Loutsch, E., Kocsis, J. y Frances, A., (1984), Onvolitional melancholia revisited, *American Journal Psychiatry*, 141:24-28
- Butler, RN, (1963), *The life review: An interpretation of reminiscing in the aged*. *Psychiatry*, 26, 65-76.
- Cabezas, R. (1988), *Psicoterapia cristiana*, Libros Clie, Barcelona.
- Calderón, N.G., (1996), Conferencia Magistral, Curso de actualización en depresión, INNN, México.
- Carlson, C.R., Bacaseta, P.E. y Simanton, D.A. (1988), A controlled evaluation of devotional meditation and progressive relaxation, *Journal of Psychology and Theology*, 16:362-368
- Castillo, M.E.B., Maqueo, E.M.B. y Martínez-Báez, T.P. (1991), *Libre de adicciones*, Promexa, México
- Cath, SH, (1997), *Loss and restitution in later life*. En, S. Akhtar y S Kramer (Eds.) *The seasons of life: Separation-Individuation perspectives* (pp. 128-156). Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Clark, F., Carlson, M., Zemke, R, Frank, G, Patterson, K., Larson Ennevor, B., Rankin-Martínez, A., Hobson, L., Crandall, J., Mandel, D., Lipson, L., (1996), Life domains and adaptive strategies of a Group of Low-Income, Well Older Adults, *The American Journal of Occupational Therapy*, 50, 2, 99-108
- Cohen, F, (1982), Personality, stress, and the development of physical illness, en Stone, GC, Cohen, F, Adler, NE & Associates, *Health Psychology: A handbook*, Jossey-Bass Publishers, Sn Francisco, California.
- Cohen, GD, (2000) Loneliness in later life, *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 8(4), 273-275
- Colarusso, CA, (1997), *Separation-Individuation processes in middles adulthood*. En S. Akhtar y S Kramer (Eds.) *The seasons of life: Separation-Individuation perspectives* (pp. 75-94). Northvale, NJ: Jason Aronson.
- Cole, B. y Pargament, K. (1999), Re-creating your life: a spiritual / psychotherapeutic intervention for people diagnosed with cancer, *Psycho-Oncology*, 8:395-407
- Crabb, L.J., (2001), *El arte de aconsejar bíblicamente*, Editorial UNILIT, Colombia.
- Cutler, SJ, (1976), Membership in different types of voluntary associations and psychological well-being. *Gerontologist*, 16, 335-339
- Chilton, B.A., (1998) Recognizing spirituality, *Journal of Nursing Scholarship*, 30:400-401
- Daaleman, T.P. y VandeCreek, L. (2000), Placing religion and spirituality in end-of-life care, *The Journal of the American Medical Association*, 284:, 2514
- Dawson, J.P. (2004), Body, soul and spirit, *Aaron C Ministries*, <http://new.jp dawson.com/bodysoul.html>
- De Jong-Gierveld, J. (1978), The construct of loneliness: Components and measurement. *Essence*, 2(4), 221-237
- Dein, S. y StygallJ., (1997) Does being religious help or hinder coping with chronic illness? A critical literature review, *Palliative Medicine*, 11:291-298
- Edwards, JN, y Klemmack, DL, (1973), Correlates of life satisfaccion: A reexamination. *Jurnal of Gerontology*, 28, 497-502.
- Elkins, D.N., (1999), Spirituality, *Psychology today*, 32:5, 44
- Ellis, A. (1980), *Razón y emoción en psicoterapia*, Ed. Desclée de Brouwer, España.
- Ellis, M.R., Vinson, D.C. y Ewigman, B. (1999), Addressing spiritual concerns of patients, *Journal of Family Practice*, 48:(2), p.105
- Emblen, J.D., (1992), *Religion and spirituality defined according to current use in nursing literature*, *Journal of Professional Nursing*, 8, 41-47.
- Encarta (2001), *Enciclopedia Microsoft Encarta 2001*. Microsoft Corporation
- Erikson, EH, (1983), *Infancia y Sociedad*, Ediciones Hormé, Buenos Aires.
- Erikson, EH, (1984), *Reflections on the last stage*, *Psychoanalytic Study of the Child*, 39, 155-167.
- Feagin, JR, (1964), *Prejudice and religious types: a focused study of southern fundamentalists*, *J Sci Study Religion*, 4, 3-13
- Ferrater, M.J. (1975), *Diccionario de Filosofía, Tomo II*, Ed. Sudamericana, Buenos Aires
- Ferrey G., Le Goues, G. y Bobes, J. (1994), *Psicopatología del anciano. Manual*, Ed. Masson, Barcelona, España.
- Folkman S, Lazarus RS, Gruen, RJ, *Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms*. *J Pers Soc Psychol* 50: 571-579
- Folkman S, Lazarus, RS, (1980), An analisis of coping in a middle-aged community sample, *Journal of health and social behavior*, 21, 219-239.
- Fortner, B.V. y Neimeyer, R.A. (1999), Death anxiety in older adults: a quantitative review, *Death studies*, July – August, 23: 5, 387-412.

- Frankl, V.E. (1985), *La presencia ignorada de Dios*, Herder, Barcelona.
- Frankl, V.E. (1992), *El hombre en busca de sentido*, Herder, Baelcona.
- Frey, B.W. (1999), Nature, Spirituality and later life in literature: an essay on the romanticism of older writers, *The Gerontologist*, **39**: 5, 516-524.
- Fromm, E. (1977), *El arte de amar*, Paidós, Buenos Aires.
- Gardner, JW, Lyon, JL, (1982), Cancer in Utah Mormon men by lay priesthood level, *Am J Epidemiol*, **116**:243-57
- Gartner, J., Harmatz, M., Hohmann, A, Larson, D., Fishman, G.A., (1990), The effect of patient and clinician ideology on clinical judgment: a study of ideological countertransference, *Psychology*,**27**:(1), 98-106
- Goldfarb, L.M., Galanter, M., McDowell, D., Lifshutz, H., y Dermatis, H. (1996), Medical student and patient attitudes toward religion and spirituality in the recovery process, *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, **22**(4), 549-561.
- González, G.J.A., Jiménez, H.F., (1993), Depresiones en la senectud, en Herrero, J.F. (Dir), *Gerontología 1993*, Ediciones científicas y técnicas, Barcelona, 1993.
- González-Celis, R.A.L & Sánchez –Sosa J.J., (2002), Efectos de Intervención de un Programa de Promoción a la Salud sobre la Calidad de Vida en Ancianos. Tesis Doctoral. Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, Ciudad Universitaria, México, D.F.
- González-Celis, R.M.L, (2003), ¿Cómo mejorar la calidad de vida y el bienestar subjetivo de los ancianos, en Salinas, B., Garduño, L, (Coord), Sin título, México, Universidad de las Américas-Puebla, Cap. (en Prensa).
- González-Celis, R.M.L y Sánchez-Sosa, J.J. (2004), Efectos de la depresión sobre la calidad de vida en acianos, Congreso Iberoamericano de Psicología Clínica y de la Salud, México.
- Gorsuch, RL y McPherson, SE (1989), Intrinsic / Extrinsic Measurement: I/E-Revised and Single – Item Scales, *Journal for the Scientific Study of Religion*, **28**(3), 348-354.
- GQM, Got Questions Ministries, (2004), What is the difference between the soul and spirit of man?, www.gotquestions.org.
- Grau, A.F. (1977), *Religion as rational*, en Wolfe, J. y Brand, E., Eds. (1977), *Twenty years of Rational Therapy, Proceedings of the First National Conference on Rational Psychotherapy*, Institute for Rational Living, New York. P. 131-135.
- Griffith, E.E.H., y Mahy, G.E. (1984),
- Haley, WE, Levine, EG, Brown, SI, et al., (1987), Stress, appraisal, coping and social support as predictors of adaptational outcome among dementia caregivers., *Psychol Aging*, **2**:323-330.
- Hall, C. y Lanig, H., (1993), Spiritual caring behaviors as reported by christian nurses, *Western Journal of Nursing Research*, **15**(6), 730-741
- Hall, M.L. y Hall, T.W., (1997), Integration in the therapy room: an overview of the literature. *Journal of Psychology and Theology*, **25**(1), 86-101.
- Hawkins, R.S., Tan, S.Y. y Turk, A.A. (1999), Secular versus christian inpatient cognitive-behavioral therapy programs: impact on depression and spiritual well-being, *Journal of Psychology and Theology*,**27**:309-331
- Hay, JF, Anderson, RE, tatham, RL y Black, WC (1999), *Análisis multivariante*, Prentice Hall, Madrid.
- Hebl, J. y Enright, R.D. (1993), Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females, *Psychotherapy*, **30**:658-667
- Helminiak, D.A., (2001), Treating spiritual issues in secular psychotherapy, *Counseling and values*, **45**:163-189
- Hill, PC, y Butter, EM., (1995), The role of religion in promoting physical health. *J. Psychol. Christianity*, **14**(2), 141-155
- Hobfoll, SE, y Wells, JD, (1998), *Conservation of resources, strees and aging*, En J. Lomraz, (Ed), *Handbook of aging and mental health : An integrative approach* (pp. 121-134) New York: Brunner/Mazel.
- Hoelter, JW, (1979), Multidimensional treatment of fear of death, *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **47**, 996-999.
- Holland, J.C., Kash, K.M., Passik, S., Gronert, M.K., Sison, A., Lederberg, M., Russak, S.M., Baidar, L., Fox, B. (1998), A brief spiritual beliefs inventory for use in quality of life research in life-threatening illness, *Psycho-oncology* **7**: 460-469.
- INEGI, (2000), XII Censo Nacional de Población y Vivienda, 2000.
- James, W. (2002; 1902), *Las variedades de la experiencia religiosa, Estudio de la naturaleza humana*, Ediciones Península, Barcelona.
- Jarvis, GK y Northcott, HC, (1987), Religion and differences in morbidity and mortality. *Soc. Sci. Med.*, **25**(7), 813-824
- Jiménez, H.M.D., Petruz, J.A. López, O.B., (1991), Estudio epidemiológico en el área geriátrica institucionalizada de Mahón (Menorca), *Geriatría*, **8**;37.
- Jiménez, HF, (1993), Actualidades en evaluación geriátrica, *Gerontología 1993*, Jiménez, H.F. (Dir.), Ediciones Científicas y Técnicas, Barcelona.
- Jones, S.L., Watson, E.J., y Wolfram, T.J. (1992), Results of the Rech Conference survey on religious faith and professional psychology, *Journal of Psychology and Theology*, **20**:147-158.
- Jung, C.G. (1933), *Modern man in search of a soul*, New York: Harcourt, Brace y World.

- Jung, C.G. (1978), *Psychological reflections*, Princeton, N.J.: Bollingen.
- Kanowski, S., (1994), Age-dependent epidemiology of depression, *Gerontology*, 40(suppl. 1):1-4
- Katz, S., (2000), Busy bodies: activity, aging and the management of everyday life, *Journal of Aging Studies*, 14: Issue 2, p.135-18 p.
- Keating, A.M. y Fretz, B.R., (1990), Christian's anticipations about counselors in response to counselor descriptions, *Journal of Counseling Psychology*, 37: 293-296
- Keating, A.M. y Fretz, B.R., (1990), Christian's anticipations about counselors in response to counselor descriptions, *Journal of Counseling Psychology*, 37: 293-296
- Kerlinger, F.N. y Lee, H.B. (2002), *Investigación del Comportamiento. Métodos De investigación en ciencias sociales*, McGrawHill, México
- Kernberg, O (1987), *Internal world and external reality*. London: Aronson.
- Kirkwood, T.B.L, (1985), Comparative and evolutionary aspects of longevity, en Finch, C.E. y Schneider, E.L.(Eds.) *Handbook of the biology of aging*, New York: Van Nostrand Reinhold, 27-44
- Koenig HG, Blazer DG (1982), Epidemiology of geriatric depression. *Clin Geriatr Med*, 8:235-251
- Koenig HG, O'Connor C, Guarisco S, Zabel M, Ford S, (1993), Depressive disorder in elderly inpatients admitted to general medicine and cardiology services at a private hospital. *Am J Geriatr Psychiatry*, 1:197-210.
- Koenig, H.G. (2000), Religion, spirituality and Medicine: application to clinical practice, *The Journal of the American*
- Koenig, H.G., (1993) *Aging and God: spiritual pathways to mental health in mid-life and later years*. Binghamton, NY: Haworth Press.
- Koenig, H.G., (1993a), *Religion and Aging*, Duke University Medical Center.
- Koenig, H.G., (1993b) *Aging and God: spiritual pathways to mental health in mid-life and later years*. Binghamton, NY: Haworth Press.
- Koenig, H.G., (2001), Spiritual assessment in medical practice, *American Family Physician*, 63:(1), 30-32
- Koenig, H.G., Smiley, M, González, J.A.P., (1988), *Religion Health and Aging: A review and theoretical Integration*. Greenwood Press, Westport, CT.
- Koenig, HG, Cohen, HJ, Blazer, DG, et al., (1992), Religious coping and depression in elderly hospitalized medically ill men, *Am J Psychiatry*, 149: 1693-1700
- Koenig, HG, George LK, Siegler, IC, (1988) The use of religion and other emotion-regulating coping strategies among older adults, *Gerontologist*, 28:303-10
- Koenig, HG, George, LK, Peterson, BL, (1998), Religiosity and remission of depression in medically ill older patients, *Am J Psychiatry* 155:4, April
- Koenig, HG, Larson, DB, Matthews, DA, (1996), Religion and psychotherapy with older adults, *J Geriatric Psychiatry*, 29 (2), 155-184
- Koltko, M.E. (1990), How religious beliefs affect psychotherapy: the example of mormonism, *Psychotherapy*, 27:(1), 132-141.
- Krassovitch, M. (1993), *Psicoterapia Geriátrica*, Fondo de Cultura Económica, México.
- Kristeller, J.L., Zumbun, C.S., y Schilling, R.F., (1999), "I would if I could": How oncologists and oncology nurses address spiritual distress in cancer patients, *Psycho-Oncology*, 8:451-458
- Kübler-Ross, E. (2002), *Sobre la muerte y los moribundos*, Grijalbo Mondadori, Barcelona.
- La Rosa, J. (1986), *Escalas de locus de control y autoconcepto: construcción y validación*, Tesis doctoral, U.N.A.M.
- La Torre, M.A. (2004), Prayer in psychotherapy: an important consideration, *Perspectives in psychiatric Care*, 40:(1), 38-40.
- Lampropoulos, G.K. (2001), Common processes of change in psychotherapy and seven other social interactions, *British Journal of Guidance & Counseling*, 29:(1), 21-33
- Lapierre, L.L. (1997), Group therapy, spiritual issues and Vietnam veterans, *Journal of Religion and Health*, 36:(2), 127-133.
- Larson, D.B., Pattison, E.M., Blazer, D.G., Omran, A.R., Kaplan, B.H., (1986), Systematic analysis of research on religious variables in four major psychiatric journals: 1978-1982, *American Journal of Psychiatry*, 143:329-334.,
- Larson, DB, Koenig, HG, Kaplan, BH, Greenberg, RF, Logue, E, Tyroler, HA. (1989), The impact of religion on blood pressure status in men. *J. Relig. Health*, 28:265-78
- Larson, R., Csikszentmihalyi, M., y Graef, R., (1982), Time alone in daily experience: loneliness or renewal?. En L.A. Peplau y D. Perlman (eds). *Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy*, New York: John Wiley y Sons (Cap.3)
- Lasher KP, Faulkender, PJ, (1993), *Medida de ansiedad ante el envejecimiento: desarrollo de la Escala de Ansiedad ante el Envejecimiento*, *International Journal of Aging and Human Development*, Vol 37(4)247-259
- Laukhuf, G. y Werner, H (1998), Spirituality: the missing link, *Journal of Neuroscience Nursing*, 30:(1), 60-68.

- Lawton, M.P., (1975), The Philadelphia Geriatric Center morale scale: A review, *Journal of Gerontology*, 30:85-89.
- Lazarus, R.S. (1976), *Patterns of adjustment*, Third edition, McGraw-Hill Book Company, New York.
- Lefcourt, H.M., Miller, R.S., Ware, E.W., y Sherk D., (1981), Locus of control as a modifier of the relationship between stressors and moods, *Journal of personality and social psychology*, 41, 357-369.
- Lega, L.I., Caballo, V.E. y Ellis, A. (1997), *Teoría y práctica de la Terapia Racional Emotivo-Conductual*, Siglo XXI, Madrid.
- Lehr, U. (1997), The longevity revolution: impact on the society, family and the individual, *Pre-Congress Conference of the World congress of lan, Singapore, Aug, 17, 1997*.
- León, J.A. (2000), *Psicología pastoral para todos los cristianos*, Kairos, Colombia.
- Lester, D. (1990), The Collett – Lester fear of death scale: the original version and revision, *Death Studies*, 14, 451-468.
- Levin, J.S. y Puchalski, C.M., (1997), Religion and spirituality in medicine: research and education, *The Journal of the Medical Association*, 278:(9)792
- Levin, JS, y Vanderpool, HY. (1987). Is frequent religious attendance really conducive to better health?: toward an epidemiology of religion. *Soc. Sci. Med.* 24(7), 589-600
- Levinson, DJ, Darrow, C, y Kline, E. (1978), *The seasons of man's life*, New York: Knof
- Livneh, H. y Livneh, C.L. (1996), A multidimensional approach to the study of the structure of coping with stress, *Journal of Psychology*, 130:Issue 5, 501-513.
- Lukoff, D. (1998), From spiritual emergency to spiritual problem: the transpersonal roots of the new DSM-IV category, *Journal of Humanistic Psychology*, 38(2), 21-50.
- Lukoff, D., Lu, F.G. y Turner, R., (1995), Cultural considerations in the assessment and treatment of religious and spiritual problems, *The Psychiatric Clinics of North America*, 18: 3, 467-485
- Macdonald, DA, (2001), The development of a comprehensive factor analytically derived measure of spirituality and its relationship to psychological functioning, Dissertation, Section B: the sciences & Engineering. Vol. 61 (9-B), Abr, 2001, 4993, US, Univ Microfilms International.
- Madianos, M.G., Gournas, G., Stefanis, C.N., (1992), Depressive symptoms and depression among elderly people in Athens, *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 86:320-326
- Magaletta, R., Duckro, P.N. y Staten, S.F. (1997), Prayer in office practice. On the threshold of integration, *Journal of Family Practice*, 44:(3), 254-256
- Mahler, MS, (1968), *On human symbiosis and the vicissitudes of individuation* . New York: International University Press.
- Mahler, MS, Pine, F, y Bergman, A., (1975), *The psychological birth of the human infant*, New York, Basic Books.
- Martín, Carrasco, M., Ayerdi, Navarro, M.C., Leache, Beortegui, T. y cols., (1993), Síntomas depresivos y deterioro cognitivo global entre la población anciana atendida en un centro de atención primaria, *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 28;3: 135-141
- Martínez, P.B y Alonso, V.J.M. (2001), Ancianos, ¿seres para la muerte?, *Interpsiquis*, psiquiatria.com
- Mauritzen, J., (1988), *Pastoral care for the dying and bereaved*. *Death Studies*, 12, 111-122.
- Meadow, M.J. y Kahoe, R.D., (1984), *Psychology of religion, Religion in individual lives*, New York: Harper and Row Publishers.
- Meadow, M.J. y Kahoe, R.D., (1984), *Psychology of religion, Religion in individual lives*, New York: Harper and Row Publishers.
- Mechanic, D., (1962), *Students under stress*, Free Press, New York.
- Medina-Mora, M., Rascón, M.L., Tapia, R, Mariño, M.C., Juárez, F., Villatoro, J., Caraveo, J., y Gómez, M. (1992). Trastornos emocionales en población urbana mexicana: resultados de un estudio nacional. *Anales del instituto mexicano de Psiquiatría*.
- Meisenhelder, J.B. y Chandler, E.N., (2002), Spirituality and health outcomes in the elderly, *Journal of religion and health*, 41:3, 243-252
- Miller, ED, y Omarzu, J, (1998), *New directions in loss research*, In J.H. Harvey (Ed), *Perspectives on loss: A source book* (pp.3-20). New York, Brunner / Mazel.
- Mitka, M. (1998), Getting religion seen as help in being well, *JAMA, The Journal of the American Medical Association*, 280:22, 1896.
- Montero y López Lena, M y Sánchez-Sosa, JJ, (2001), *La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual*, *Salud Mental*, 24, 1, Febrero.
- Montero y López Lena, M, (1999), *Inventario Multifacético de Soledad*, Tesis Doctoral, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología
- Montero y López-Lena, M, (1998), Soledad y Depresión: ¿Fenómenos equivalentes o diferentes?, *La Psicología Social en México*, AMEPSO, VII, 62-67
- Montero, L.L.M. y Sierra, C.L., (1996), Escala de bienestar espiritual: un estudio de validación, *La psicología social en México*, VI, 28-33.

- Moos, Cronkite, Billings y Finney (1986), Health and Daily Living form manual. Social Ecology Laboratory, Department of Psychiatry and Behavioral Science. Veterans Administration and Stanford. University Medical Center, Palo Alto, California
- Moran, M., (1998), Getting religion, *American Medical News*, 41:(21), 8
- Mueller, P.S., Plevak, D.J., y Rummans, T.A., (2001), Religious involvement, spirituality, and medicine : implications for clinical practice, *Mayo Clin Proc*, 76:1225-1235
- Müller.Spahn, F. y Hock, C., (1994), *Clinical presentation of depression in the elderly*, *Gerontology*, 40 (suppl. 1):10-14
- Myers, J.E., (1999), Adjusting to role loss and leisure in later life, en Duffy, M. (Ed.), *Handbook of counseling and psychotherapy with older adults*, John Wiley & Sons, Inc, New York.
- Mytko, J.J. Y Knight, S.J. (1999), Body, mind, and spirit: towards the integration of religiosity and spirituality in cancer quality of life research, *Psycho-oncology*, 8:439-450.
- Neugarten, BL, (1977), *Personality and aging* . En E. Birren y KW Schale (Eds.) *Handbook of the psychology of aging* (pp. 616-649). New York: Van Nostrand.
- NIHR, National Institute for Healthcare Research, (1997), *Final report, Scientific progress in spiritual research*, Rockville, MD.
- Nunn, KP, Lewin, TJ, Walton, JM, Carr, VJ, (1996), *Construcción y características de un instrumento para medir la esperanza personal*, *Psychological Medicine*, 26:531-545
- Nunnally, J.C. y Bernstein, I.J. (1995), *Teoría Psicométrica*, McGrawHill, México.
- O'Connor, N. (2004), *Déjalos ir con amor, La aceptación del duelo*, Trillas, México.
- O'Neill, D.P. y Kenny, E.K., (1998), Spirituality and chronic illness, *Journal of Nursing Scholarship*, 30:(3), 275-280
- Ojen, R.V., Hooijer, Ch., Jonker, C., Lindeboom, J. y Tilburg, W.V., (1995), Late-life depressive disorder in the community, early onset and the decrease of vulnerability with increasing age, *Journal of Affective Disorders*, 33:159-166
- Ostrosky-Solís, Ardila y Roselli, (1996), Evaluación Neuropsicológica Breve en Español, NEUROPSI, México,
- Ostrosky-Solís, F., Lozano, G.A., Ramirez, F.M., Picasso, T.H., Gómez, E., Velez, G.A., Castillo-Parra, G., Ardila, A., González-Cantú, R., Lira-Hereford, B., (2003), Estudio neuropsicológico de población mexicana adulta en proceso de alfabetización, *Revista Mexicana de Psicología*, 20:1, pp. 5-17.
- Palacios, V.J.J. (1998), El estrés en la salud y en la enfermedad. Los perfiles de reactividad, contribuciones recientes en la investigación acerca de su naturaleza y para su tratamiento, en Rodríguez, O. G. y Rojas, R.M.E., (coordinadores), *La psicología de la alud en América Latina*, Ed. Facultad de Psicología, U.N.A.M., México.
- Paloutzian, R y Ellison , C., (1982), Loneliness, spiritual well-being and the quality of life, en Peplau L y Perlman D, (Eds) *Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy*, New York: Jhon Wiley y Sons. 224-237.
- Pargament, K.I., Koenig, H.G., Perez, L.M., (2000), The many methods of religious coping: development and initial validation of the RCOPE, *Journal of clinical psychology*, 56(4), 519-543.
- Pargament, KI, Smith, BW, Koenig, HG, y Perez L, (1998), *Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors*, *J Sci Study Religion* 37 (4), 710-724.
- Parker, W.R. y Johns, E. St. (1997), *La oración en la psicoterapia*, Editorial Pax México, México.
- Passantino B. y Passantino, G. (2004), Psychology and the church (Part Three): Can psychotherapy be integrated with christianity?, *Christian Research Institute*, www.equip.org
- Pavia-Ruz, Norma; Cevallos-Quintal, José M.; Medina-Escobedo, Carolina; Ordóñez-Durán, Alberto; Ríos-Rodríguez, Hugo; *Magia, Religión y Medicina*, *Rev Biomed* 9(3): 192-198.
- Pearlin, L.P. y Schooler, C, (1978), The structure of coping, *Journal of Health and Social Behavior*, 19: 2-21
- Pelletier, PM, Alfano, DP, Fink, MP, (1994), Social support, locus of control and psychological health in family members following head or spinal cord injury, *Applied Neuropsychology*, 1, 38-44.
- Peplau, L.A. y Perlman, D. (Eds.) (1982). *Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley y Sons
- Peteet, J.R., (1994), *Approaching spiritual problems in psychotherapy: A conceptual framework*. *Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 3, 237-245.
- Peterson C, Seligman, MEP, (1984), *Causal explanations as a risk factor for depression*. *Psychol Rev*, 91:347-374.
- Poloma, M.M. y Pendleton, B.F., (1989), Religious experiences, evangelism, and institutional growth within the Assemblies of God, *Journal of Scientific Study of Religion*, 28:415-431.
- Post, S.G., Puchalski, C.M., y Larson, D.B., (2000), Physicians and patient spirituality: professional boundaries, competency and ethics, *Annals of Internal Medicine*, 132:578-583.
- Propst, L.R. (1980), The comparative efficacy of religious and nonreligious imagery for the treatment of mild depression in religious individuals, *Cognitive Therapy and Research*, 4:167-178

- Propst, L.R., Ostrom, R., Watkins, P., Dean, T., y Mashburn, D., (1992), Comparative efficacy of religious and nonreligious cognitive-behavioral therapy for the treatment of clinical depression in religious individuals, *Journal of Consulting and clinical psychology*, 60(1), 94-103.
- Pruyser, P.W., (1971), A psychological view of religion in the 1970's, *Bulletin of the Menninger Clinic*, 35:77-97.
- Quinodoz, J.M., (1993), *La soledad domesticada*, Amorrortu Editores, Buenos Aires.
- Radloff, L.S., (1977), The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population, *Applies Psychological Measurement*, 1(3):385-401
- Rajagopal, D., Mackenzie, E., Bailey, C. y Lavizzo-Mourey, R. (2002), The effectiveness of a spiritual-based intervention to alleviate subsyndromal anxiety and minor depression among older adults, *Journal of Religion and Health*, 41:(2), 153-166.
- Regier, DA, Boyd JH, Burke JD Jr., Rae, DS, Myers, JK, Kramer, M., Robins LN, George LK, Karno, M., Locke Bz (1988): *One-month prevalence of mental disorders in the United States: based on five Epidemiologic Catchment Area sites*. Arch Gen Psychiatry 45: 977-986.
- Reyes-Ortega, M., Soto-Hernández, A.L., Milla-Kegel, J.G., García-Ramírez, A., Hubard-Vignau, L., Mendoza-Sánchez, H., Mejía-Garza, L.A., García-Peña, M.C., Wagner-Echeagaray, F.A. (2003), Actualización de la Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (CES-D). Estudio piloto en una muestra geriátrica mexicana, *Salud Mental*, 26:(1), 59-68
- Ribco, Y. (2002a), *Serjudio.com*, <http://serjudio.com/dnoam/rap45.htm>, consultada en diciembre, 2004.
- Ribco, Y. (2002b), *Serjudio.com*, http://serjudio.com/rap1251_1300/rap1267.htm, consultada en diciembre, 2004.
- Richards, P.S. Owen , L. y Stein, S. ((1993) A religiously oriented group counseling intervention for self-defeating perfectionism: A pilot study, *Counseling and Values*, 37:96-104.
- Richards, P.S. Owen , L. y Stein, S. ((1993) A religiously oriented group counseling intervention for self-defeating perfectionism: A pilot study, *Counseling and Values*, 37:96-104.
- Richards, P.S. y Bergin, A.E., (2000), *Handbook of psychotherapy and religious diversity*, Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Richards, P.S. y Davidson, M.L. (1989), The effects of theistic and atheistic counselor values on client trust: a multidimensional scaling analysis, *Counseling and Values*, 33:109-120
- Rivera-Ledesma A. y Montero-Lopez Lena, M. (2004a), *Afrontamiento religioso y espiritualidad en Adultos Mayores mexicanos*, ponencia presentada en el Congreso Mexicano de Psicología, Guanajuato, México.
- Rivera-Ledesma A. y Montero-López Lena, M. (2003), *Espiritualidad y Salud Mental en Adultos Mayores*, ponencia presentada en el Congreso Mexicano de Psicología, Campeche, México.
- Rivera-Ledesma, A., y Montero-López Lena, M. (2004b), *Afrontamiento religioso y espiritualidad en Adultos Mayores mexicanos*, *XXII Congreso Mexicano de Psicología*, Sociedad Mexicana de Psicología, Septiembre, Guanajuato, Guanajuato.
- Rivera-Ledesma, A. (2003), *Espiritualidad y Salud mental en Adultos Mayores*, Tesis de grado de maestría en psicología clínica, Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Psicología, División de Estudios de Posgrado, Ciudad Universitaria, México, D.F.
- Rivera-Ledesma, A. y Montero-López Lena, M. (2004b), *Estructura de Pérdidas en la Adulthood Mayor*, ponencia presentada en el Congreso Iberoamericano de Psicología y Salud, APICSA, México.
- Rivera-Ledesma, A., y Montero-López Lena, M. (2003), *Soledad y Espiritualidad en la Tercera Edad*, XXIX Congreso Interamericano de Psicología, Lima-Perú, Julio.
- Rivera-Ledesma, A. y Montero-López Lena, M. (2005), *Espiritualidad y Religiosidad en Adultos Mayores Mexicanos*, *Salud Mental*, 28 (6), 51-58.
- Rivera-Ledesma, A. y Montero-López Lena, M. (2006), *Confiar en sí mismo, lo divino y el otro. Un estudio comparativo en Adultos Mayores*. XIV Congreso Mexicano de Psicología. Puerto Vallarta, Jal.
- Rosenblatt, (1993), Grief: the social context of private feelings, en Stroebe, M.S., Stroebe, W., y Hansson, R.O. (Eds.), *Handbook of bereavement*, New York: Cambridge University Press, 102-111.
- Roth, N. (1978), Fear of death in the aging, *American Journal of Psychotherapy*, 32:4
- Rotter, JB, (1966), Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 80, Whole, No. 609.
- Russell, D.W., Cutrona C.E., (1991), Social support, stress and depressive symptoms among the elderly: test of a process model, *Psychol Aging*, 6:190-201.
- Ryff, CD, (1989), *Beyond Ponce de León and life satisfaction: New dirección in quest of successful aging*. International Journal of Behavioral Development, 12, 35-55
- Ryff, CD, Singer, B, Love, GD, y Essex, MJ, (1998), *Resilience in adulthood and later life*. In J. Lomraz, (Ed), *Handbook of aging and mental health : An integrative approach* (pp. 69-96) New York: Plenum.
- Salgado y Guillen, (1990), *Manual de Geriátria*, Salvat Editores, Barcelona, España.
- Seedsman, T. y Feldman, S., (2002), "Spirituality" and aging well: thoughts on coping with loss and grief, *Education and aging*, 17:(2&3), 201-215
- Sermat, (1978), Sources of loneliness. *Essence*, 2, 271-276

- Shafranske, E.P. y Malony, H.N., (1990), Clinical psychologists' religious and spiritual orientations and their practice of psychotherapy, *Psychotherapy*, 27:(1), 72-78
- Sheridan, M.J., Bullis, R.K., Adcock, C.R., Berlin, S.D., y Miller, P.C. (1992), Practitioners' personal and professional attitudes and behaviors toward religion and spirituality: issues for education and practice. *Journal of Social Work Education*, 28, 190-203
- Shao, S.P. (1978), *Estadística para economistas y administradores de empresas*, Herrero Hnos., México.
- Silberfarb, P.M., Anderson, K.M., Rundle, A.C., et al., (1991), Mood and clinical status in patients with multiple myeloma, *J.Clin.Oncol.* 9, 2219-2224
- Skinner, E.A., Edge, K., Altman, J., Sherwood, H., (2003), Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping, *Psychological Bulletin*, 129: Issue 2, 216-270.
- Sloan, R.P., Bagiella, E., Powel, T. (1999), Religion, spirituality and medicine, *The Lancet*, 353: 9153, p.664.
- Smith, G.M. (1970), *Estadística simplificada para psicólogos y educadores*, Manual Moderno, México.
- SMP, Sociedad Mexicana de Psicología, (2003), *Código Ético del Psicólogo*, Trillas, México.
- Soeken, K.L. y Carson, V.J., (1987), *Responding to the spiritual needs of the chronically ill.*, Nursing Clinics of North America, 22, 603-611.
- Spitznagel, E.L. y Helzer, J.E. (1985), A proposed solution to the base rate problem in the Kappa statistic, *Arch Gen Psychiatry*, 42: Julio.
- Stander, V., Piercy, F.P., Mackinnon, D., y Helmeke, K., (1994), Spirituality, religion, and family therapy: competing or complementary worlds?, *The American Journal of Family Therapy*, 22:(1), 27-41
- Stevens, D.D., (2000), Spirituality, self-transcendence and depression in young adults with AIDS, (immune deficiency). Dissertation, Section B: the sciences & Engineering. Vol. 61 (2-B), Aug 2000, 785, US, Univ Microfilms International
- Sundoulos, (2002), The soul and the spirit, <http://sundoulos.com/theological.aspx>, consultada en diciembre 2004.
- Tagaya, A, Okuno, S, Tamura, M, Davis, A., (2000), Social support and end-of-life issues for small town Japanese elderly, *Nursing and Health Sciences*, 2, 131-137
- Tart, C., (1975), *Introduction*. En C.T. Tart (Ed.) *Transpersonal Psychologies* (pp.3-7), New York: Harper and Row.
- Taylor, J., (2000), Clinical integration: Should religious and spiritual values be incorporated in therapy?, *The clinical psychologist*, 53:84), 12-19
- Thomas, L.V. (1999) *La Muerte, una lectura cultural*, Altaya, Barcelona
- Tillich, P. (1952 a), *The courage to be*, New York: Yale University Press.
- Tillich, P. (1952 b), *Systematic Theology*, Chicago: University of Chicago Press.
- Tolstoi, L. (1886 / 2003), *La muerte de Iván Ilich*, Editorial Andrés Bello, Santiago de Chile.
- Tucker, J.B., Roper, T.A., Rabin, B.S., Koenig, H.G., (1999), Religion and medicine, *The Lancet*, 353:9166, p.1803.
- Valles, (2000), *Técnicas cualitativas de investigación social, Reflexión metodológica y práctica profesional*, Síntesis sociológica,
- Vaux, K., (1976), Religion and Health, *Prevent. Med.* 5, 522-536.
- Walker, L.J., y Pitss, R.C., (1998), *Naturalistic conceptions of moral maturity*, *Developmental Psychology*, 34, 403-419.
- Walton, C.G.; Shultz, C.M., Beck, CM, Walls, RC, (1991), Psychological correlates of loneliness in the older adult, *Archives of Psychiatric Nursing*, 5(3) Jun, 165-170.
- Watts, A. (1983), *Psicoterapia del este, psicoterapia del oeste*, Kairos, Barcelona
- Watts, R.E., (2000), Biblically based Christian spirituality and adlerian psychotherapy, *The Journal of Individual Psychology*, 56:(3), 316-328.
- Watts, R.E., (2001), Addressing spiritual issues in secular counseling and psychotherapy: response to Helminiak's (2001) views, *Counseling and Values*, 45:207-217
- WCG, Worldwide Church of God, (2000), Soul and spirit in scripture, www.wcg.org
- Weiss, R.S., (1973), *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, Mass: MIT Press
- White, F.E., (2003), The lived experience of psychospiritual integration: a qualitative study with exemplary psychotherapists who actively integrate spirituality into their practice of psychotherapy, *The academy of Religion and Psychical Research, Annual Conference 2003*.
- WHOQoL-Group (1996). WHOQoL-Brief. Introduction, administration, scoring and generic version of the assessment. Programme on Mental Health. World Health Organization
- WHOQoL-Group (1997). WHOQoL, Measuring Quality of Life. Programme on Mental Health. World Health Organization
- WHOQoL-Group (1998). The World Health Organization Quality of Life Assessment (WHOQoL): Development and general psychometric properties. *Social Science of Medicine*, 46(12): 1569-1585
- Wikler, M., (1989), The religion of the therapist: Its meaning to orthodox Jewish clients, *Hillside Journal of Clinical Psychiatry*, 11,131-146.

- Winokur, G., Behar, D. y Schlessler, M., (1980), Clinical and biological aspects of depression in the elderly. En J.O. Cole and J.E. Barret (Eds.), *Psychopatología in the aged*. Raven Press, New York, NY.
- Worthington, E.L. (1986), Religious counseling: a review of published empirical research, *Journal of Counseling and Development*, 64:421-431.
- Worthington, E.L. Jr. y Gascoyne, S.R. (1985), Preferences of christians and non-christians for five christian counselors' treatment plans: a partial replication and extension, *Journal of Psychology and Theology*, 13:29-41.
- Worthington, E.L. Jr. y Gascoyne, S.R. (1985), Preferences of christians and non-christians for five christian counselors' treatment plans: a partial replication and extension, *Journal of Psychology and Theology*, 13:29-41.
- Worthington, E.L., Dupont, P.D., Berry, J.T., y Duncan, L.A. (1988), Christian therapists' and clients' perceptions of religious psychotherapy in private and agency settings, *Journal of Psychology and Theology*, 16:282-293.
- Worthington, E.L., Jr. (1988), Understanding the values of religious clients: a model and its application to counseling., *Journal of Counseling Psychology*, 35, 166-174
- Worthington, E.L., Kuruso, T.A., McCullough, M.E. y Sandage, S.J., (1996), Empirical research on religion and psychotherapeutic processes and outcomes: a 10 year review and research prospectus, *Psychological Bulletin*, 119:(3), 448-487.
- Wulff, D.M., (1996), *Psychology of religion: Classic and contemporary*. New York: John Wiley & Sons
- Wyatt, S.C. y Jhonson, R.W. (1990), The influence of counselors' religious values on clients' perceptions of the counselor, *Journal of Psychology and Theology*, 18:158-165.
- Yankura, J. y Dryden, W. (2000), *Terapia conductual racional emotiva (REBT), Casos ilustrativos.*, Editorial Desclée de Brouwer, Bilbao.
- Yates, J.W., Chalmer, B.J., St. James, P. (1981), Religion in patients with advanced cancer. *Med. Pediatr. Oncol.* 9, 121-128
- Zeolla, G.F. (1999a), Soul, spirit and knowing god. Part One, *Darkness to Light Ministry*, www.dtl.org
- Zeolla, G.F. (1999b), Soul, spirit and knowing god. Part Two, *Darkness to Light Ministry*, www.dtl.org
- Zetzel, E.R., (1965), Dynamics of the metapsychology of aging process, en Y.A. Berezin y S.H. Cath (comp), *Geriatric Psychiatry: Crief, Loss and Emotional Disorders in the Aging Process*, International Universities Press Inc., Nueva York.
- Zinnbauer, B.J. Pargament, K.I.; Scott, A.B. (1999) The emerging meanings of religiousness and spirituality: Problems and prospects, *Journal of Personality*, 67:6 December 889-919
- Zinnbauer, B.J. y Pargament, K.I., (2000), Working with the sacred: four approaches to religious and spiritual issues in counseling, *Journal of Counseling & Development*, 78: 162-171
- Zuckerman, DM, Kasl, SV, Osfeld, AM., (1984), Psychosocial predictors of mortality among the elderly poor: the rol of religion, well-being, and social contacts, *Am J Epidemiol*, 119:410-23

ANEXOS

Modelo de Intervención



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
Facultad de Psicología
División de Estudios de Posgrado

Esfuézate y se Valiente



Armando Rivera-Ledesma y María Montero-López Lena

Presentación

Este curso ha sido diseñado para mostrarte a ti, Hermano Adulto Mayor, que justo cuando crees que ya no hay nada que esperar de la vida, Dios tiene aún importantes tareas para ti.

Al finalizar este curso habrás comprendido el valor y la importancia que tiene la Vejez en las Escrituras. Hay tareas de vida, bendiciones y promesas muy importantes que Dios te ha asignado; de ti depende aceptarlas o no. Si decides asumirlas, verás cosas que ojo no vio, ni oído oyó, y el Señor estará contigo, pero tú, recuérdalo, deberás esforzarte y sobre todo... ser valiente.



⁴Desde el desierto y el Líbano hasta el gran río Eufrates, toda la tierra de los heteos hasta el gran mar donde se pone el sol, será nuestro territorio. ⁵Nadie te podrá hacer frente en todos los días de tu vida; como estuve con Moisés, estaré contigo; no te dejaré, ni te desampararé. ⁶Esfuézate y sé valiente; porque tú repartirás a este pueblo por heredad la tierra de la cual juré a sus padres que la daría a ellos. ⁷Solamente esfuézate y sé muy valiente, para cuidar de hacer conforme a toda la ley que mi siervo Moisés te mandó; no te apartes de ella ni a diestra ni a siniestra, para que seas prosperado en todas las cosas que emprendas. ⁸Nunca se apartará de tu boca este libro de la ley, sino que de día y de noche meditarás en él, para que guardes y hagas conforme a todo lo que en él está escrito; porque entonces harás prosperar tu camino, y todo te saldrá bien. ⁹Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Yahvé tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas.”

Josué, 1:4-9

Contenido

1. Cuando la semilla no da su fruto	5
2. Caminando con el Señor.	16
3. El proceso de envejecimiento para el mundo.	29
4. El proceso de envejecimiento para Dios.	39
5. Salud y Enfermedad.	48
6. Ser productivo.	57
7. ¿Qué significa ser Viejo?	65
8. Soledad: la pérdida de nuestra pareja	71
9. Dejar ir a los hijos.	78
10. Dejar ir a los padres.	86
11. La vida que conocimos.	92
12. Goce con Gozo.	98
13. La Vara de Moisés.	105

Sesión 1

Cuando la semilla no da su fruto

Objetivo General:

Introducir a los asistentes en los objetivos, metodología y los fundamentos sobre los que se trabajará en este curso a fin de que se familiaricen con la Terapia Racional Emotivo Conductual Cristianamente Orientada, (TRECCO).

Objetivos específicos:

Que los asistentes:

1. Conozcan los objetivos de la TRECCO.
2. Conozcan los fundamentos de la TRECCO.
3. Conozcan la metodología de la TRECCO.

Material:

- Computadora personal
- Cañón para proyección
- Equipo de sonido
- Pizarrón
- Cafetería
- Tapetes pequeños de uso individual (participantes)
- 15 Sillas y dos mesitas para el equipo audiovisual
- Carpeta del curso con el material de lectura y formatos de hábitos espirituales (1 por sujeto).
- Instrumentos musicales de percusión. Uno por asistente.

Lugar:

- Aula

Duración total:

- 2 horas aproximadamente

Participantes:

Adultos cristianos con edad igual o mayor a los 50 años, sin deterioro cognitivo significativo y con desajuste psicológico, previamente evaluado (depresión, soledad, desesperanza, ansiedad ante la muerte, ansiedad ante el envejecimiento, etc).

Conductores:

- Líder cristiano
- Director de alabanza y adoración
- Músicos
- Psicólogo adscrito a la fe cristiana.

ACTIVIDADES

1. Alabanza

(20 a 25 minutos)

El director de alabanza y adoración iniciará la sesión exhortando a los asistentes a inaugurar el curso alabando al Señor.

- Al efecto dirigirá una alabanza inicial en la que los asistentes sólo aplaudirán y cantarán.
- Al terminar la primera alabanza, el director aludirá al Salmo 150, leyéndolo ante todos, sin que la música de fondo cese. Salmo 150:

- ¹ Alabad a Dios en su santuario;
Alabadle en la magnificencia de su firmamento.
- ² Alabadle por sus proezas;
Alabadle conforme a la muchedumbre de su grandeza.
- ³ Alabadle a son de bocina;
Alabadle con salterio y arpa.
- ⁴ Alabadle con pandero y danza;
Alabadle con cuerdas y flautas.
- ⁵ Alabadle con címbalos resonantes;
Alabadle con címbalos de júbilo.
- ⁶ Todo lo que respira alabe a JAH. Aleluya.

Conforme al Salmo 150, el director exhortará a los asistentes a alabar al Eterno con un instrumento musical de su preferencia, haciéndoles ver que no es necesario que sepan utilizarlos con maestría, sino que lo intenten con todo el corazón, siguiendo el ritmo de la música. Simultáneamente podrán cantar. El director

motivará a cada asistente para que se vaya incorporando de uno a uno al concierto grupal, asesorándolo sobre cómo utilizar su instrumento de manera sencilla. Hará esto hasta que todos los asistentes se hayan incorporado musicalmente, y entonces continuará la alabanza, siguiendo la canción de manera cíclica, una y otra vez, exhortando continuamente a los asistentes a buscar el rostro del Señor:

"Todos somos uno, como el Señor y el Santo Espíritu es uno con el Eterno. Busca su rostro en medio de tu alabanza. Él escucha la alabanza que proviene de tu corazón; Él quiere ser alabado en espíritu y en verdad; ora pidiéndole al Señor que purifique y limpie tu espíritu para que eso sea posible. Tu instrumento y tu son parte de tu alabanza; busca su rostro; cierra tus ojos y búscalo dentro de ti mismo... alábalo con todo tu ser. ..."

Esta experiencia durará de 20 a 25 minutos, y culminará con la siguiente oración, dirigida por el director de alabanza, y seguida por los asistentes:

"Señor, te damos gracias por permitirnos estar en este lugar compartiendo contigo y con nuestros hermanos el placer de alabarte y adorarte. Te rogamos Padre que seas tú quien dirija cada una de estas reuniones de alabanza y que tu Santo Espíritu inunde nuestro ser ahora y siempre; que todos los aquí presentes seamos bendecidos con el saber que sólo proviene de ti, por tu verdad, para ser libres y gozosos en tu amor y tu justicia. Te rogamos todo esto en el Nombre que es sobre todo nombre, en tu hijo amado en quién tú tienes complacencia, nuestro Señor Jesucristo. Amén."

2. Encuentro de Testimonios

(60 minutos)

a. Encuentro de testimonios:

- **Psicoterapia Cristiana.** Hemos venido a este lugar porque nuestra alma está enferma de tristeza, soledad, desesperanza o miedo. Hemos venido en busca de ayuda. Confiamos en que Dios tenga una salida para nuestra vida... y así es. Sin embargo, algo que descubrirás es que cada uno de nosotros tenemos un pedacito de esa salida y debemos compartirlo. Ese trozo de salida, de ayuda, proviene de nuestra propia experiencia, es decir de nuestro propio dolor.

Recuerdas Lc. 6:41-42:

"⁴¹¿Por qué miras la paja que está en el ojo de tu hermano, y no echas de ver la viga que está en tu propio ojo?⁴²¿O cómo puedes decir a tu hermano: Hermano, déjame sacar la paja que está en tu ojo, no mirando tú la viga que está en el ojo tuyo? Hipócrita, saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás bien para sacar la paja que está en el ojo de tu hermano."

En este momento del curso, en cada sesión, cada participante dará su testimonio personal; es decir, cada uno hablará de sí mismo; de su propia paja; de esa paja que llevamos en el ojo, y que quizá sea igual a la de mi hermano. Quizá tu hermano, al ver lo que sientes y piensas de tu propia paja; al ver cómo el Señor te ha guiado para sacarla de tu ojo, o cómo esta paja te ha hecho errar el camino, o cómo te angustia esa paja sin saber que hacer, quizá si tu hermano ve eso, encuentre el camino para sacar la suya, o la esperanza necesaria para aguardar la voluntad de nuestro Dios para su vida. Tu testimonio personal; tu dolor, tu alegría, tu angustia, necesita ser oída. Recuerda Santiago, 5:16:

"¹⁶Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho."

Podemos decir: *"Ofendí a mi hijo y lo lastimé"*. Esa es la ofensa. Sin embargo, detrás de la ofensa normalmente está la herida emocional que la causó. Es muy importante que confesemos también la herida. Si confesamos no sólo nuestras ofensas sino también nuestro dolor, encontraremos sanidad. Si además oramos unos por otros, Dios nos escuchará, y seremos sanados.

- **Testimonio personal.** Sentados en círculo, cada participante expondrá su nombre de pila y edad. A continuación expondrá ante todos en 3 minutos, cómo es su vida actualmente y qué es lo que le ha llevado a sentirse emocionalmente mal.

- **Establecimiento de un compromiso con Dios.** El líder exhortará al grupo a establecer el siguiente compromiso con el Señor:

Ahora sabemos que cada uno de nosotros tiene heridas. El Señor nos irá sanando poco a poco. Por nuestra parte debemos hacer un compromiso con Él:

Nos esforzaremos por crecer de manera personal y espiritual, renunciando a los sentimientos que nos hacen sentir mal, y buscando el rostro de Dios cada día de nuestra vida.

Recuerda 1Pedro, 2:1-3:

“Desechando, pues, toda malicia, todo engaño, hipocresía, envidias, y todas las detracciones, ²desead, como niños recién nacidos, la leche espiritual no adulterada, para que por ella crezcáis para salvación, ³si es que habéis gustado la benignidad del Señor.”

1Tesalonisenses, 3:12-13:

“Y el Señor os haga crecer y abundar en amor unos para con otros y para con todos, como también lo hacemos nosotros para con vosotros, ¹³para que sean afirmados vuestros corazones, irreprochables en santidad delante de Dios nuestro Padre, en la venida de nuestro Señor Jesucristo con todos sus santos.”

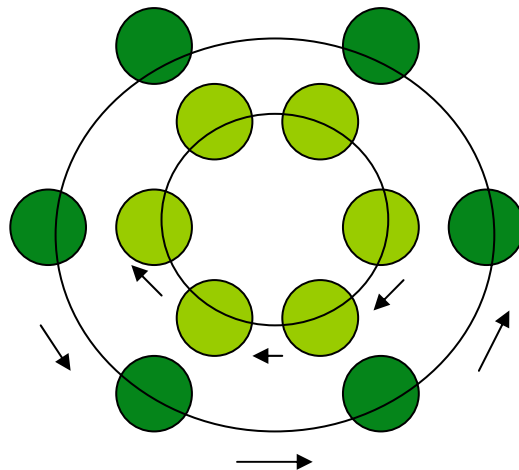
2Pedro, 3:18:

“¹⁸Antes bien, creced en la gracia y el conocimiento de nuestro Señor y Salvador Jesucristo. A él sea gloria ahora y hasta el día de la eternidad. Amén.”

- **Establecimiento de un pacto de cada uno con todos, y de todos con cada uno:**

Todo lo que aquí se diga, aquí se quedará, y nadie más lo sabrá.

- **Oración de grupo.** Todos harán una oración conjunta, pidiéndole al Señor *que ilumine con su amor, su gracia y su misericordia todas las sesiones de este curso, que nos muestre el camino para descubrir las bendiciones que tiene para cada uno de los hermanos presentes, y que su Espíritu sea derramado en cada hermano conforme a su voluntad. Que cada uno de nosotros hacemos el compromiso de buscar su rostro, y poner lo que esté de nuestra parte para crecer de manera personal y espiritual, renunciando a los sentimientos que nos hacen sentir mal.*
- **Carrusel de oración.** Una vez que cada uno haya dado su testimonio, todos harán un *Círculo de Oración*, en el que los participantes orarán al Eterno, pidiéndole por la sanidad de cada uno, siguiendo un carrusel: dispuestos en dos círculos concéntricos, con los miembros de un círculo frente a frente con los miembros del otro círculo. Cada participante orará por cada uno, rolando el círculo un lugar a la derecha cada vez. Al terminar, los miembros de cada círculo orarán por cada miembro de su círculo.



- **Adoración.** El director de alabanza dirigirá cánticos de adoración acompañando la oración de grupo.

Descanso
(10 minutos)

3. ¿Cómo trabajaremos?
(45 minutos)

PRESENTACIÓN DEL CURSO – TALLER

El líder cristiano retomará la sesión dándole la bienvenida a todos, siguiendo las siguientes actividades:

- Bienvenida: Cada participante dará su nombre y su edad; al finalizar los instructores harán lo mismo.
- Motivo de asistencia: Cada participante contestará a la pregunta: *¿Por qué estás aquí?*
- Introducción al curso: Características y metodología del curso-taller. Los instructores explicarán:

∞ **Objetivos:**

1. ***Darnos cuenta de que Dios tiene planes para nuestra vida:*** *que si bien pudimos haber perdido mucho, el Señor lo sabe, y aún tiene mucho que mostrarnos. Lo importante es que aquí estamos. De pie. Con el corazón herido y la cara al cielo. Quizá necesitamos entender: ¿Por qué?, ¿Qué sigue?. ¿Hay algo para mí, justo cuando veo que todo parece haberse acabado? Este curso nos llevará a descubrir esas respuestas. En el nombre de Jesús, que es sobre todo nombre, tu encontrarás un camino y un nuevo por qué para vivir.*

2. ***Rechazar la mala semilla, quedarnos con la buena semilla.*** *Durante este curso nos esforzaremos en darnos cuenta de que muy frecuentemente tenemos ideas en extremo negativas que dañan nuestra vida innecesariamente. Son como semillas de espinos, de mala hierba, que enferman nuestra vida. Estas semillas, esta mala hierba, hay que arrancarlas de nuestra existencia y poner en su lugar buenas semillas que al germinar, den una buena vida con mucho fruto. ¡¡Para eso has sido llamado en el Señor!! ¡¡Para dar buenos frutos!! La primera mala semilla que debes extraer de tu vida, es esa que justamente te engaña diciendo que tú sólo puedes sufrir en esta vida. El objetivo fundamental de este curso es que tú aprendas a eliminar de tu vida esas malas semillas.*

∞ **Horario y lugar.**

∞ **Temas del curso** (itinerario diario). Los temas serán:

1. ***El proceso de envejecimiento para el mundo.*** Lo que la ciencia sabe sobre el proceso de envejecer.
2. ***El proceso de envejecimiento para Dios.*** Donde veremos que envejecer es un proceso dado por Dios para el crecimiento espiritual.
3. ***Salud y Enfermedad.*** Qué es la enfermedad, cual es su sentido, cual es la diferencia entre curar y sanar, y quién es tu curador y sanador.
4. ***Caminando con el Señor.*** Este tema te enseñará a desarrollar tu vida espiritual; tu relación personal con Dios, a fin de que puedas abrir tu vida a una Vejez plena.
5. ***Ser productivo.*** Llegar a Viejo no significa dejar de ser útil. Este es el momento en que podrás ser una herramienta importante de Dios.
6. ***¿Qué significa ser Viejo?*** Aquí conocerás que Dios tiene aún importantes tareas para tu vida. Tareas que requieren de un Viejo como tú para ser llevadas a cabo.
7. ***Soledad.*** Cuando nos sentimos solos y olvidados.
8. ***Dejar ir a los hijos.*** Dejarlos ir es la mejor manera de asegurar que vuelvan.
9. ***Dejar ir a los padres.*** Cuando los padres se van, es momento de continuar siendo lo que nos enseñaron ser.
10. ***La vida que conocimos.*** Cuando decidimos dejar de vivir, decidimos con ello dejar de disfrutar las cosas que Dios tenía preparadas para nuestra vida.
11. ***Goce con Gozo.*** *¿A mi edad tendré deleite?*, preguntaba Sara. Si. A tu edad podrás tener deleite, y tu corazón se gozará.
12. ***La Vara de Moisés.*** Una Vara es símbolo de autoridad. Tu tendrás autoridad para vivir, y servir a los demás.

- ∞ **Entrega de material para lecturas en casa.** Los asistentes deberán leer el material escrito de la conferencia del día que asistieron, y resolver y entregar los cuestionarios incluidos en la misma en la siguiente sesión. Este material se les entregará al final de cada sesión. Los cuestionarios no se califican; son sólo para reforzar cumplimiento de lecturas. Entregar los cuestionarios es un compromiso de aprendizaje, no con los instructores, sino con Dios.
- ∞ **Entrega de la hoja control de lecturas y oración.** En este formato el participante deberá registrar diariamente el cumplimiento de sus lecturas, y sus actividades espirituales, con el objetivo de ir formando hábitos espirituales adecuados. Los formatos se encuentran en la carpeta del curso. Los asistentes deberán entregar este formato a partir de la tercera sesión, y después, en cada una de las siguientes sesiones.
- ∞ **Requisitos para aprobar el curso.** Para aprobar el curso, los participantes deberán asistir al menos el 90% de las sesiones, y cumplir con todas las tareas asignadas.

A continuación, el líder dará inicio a la conferencia.

C O N F E R E N C I A

a. Cuando la semilla no da su fruto

Muy a menudo, alguien nos pregunta: *¿Por qué si tienes tanto tiempo en el cristianismo sufres tanto y no logras ser feliz? ¿No se supone que los cristianos son hijos de Dios y que gracias a su fe pueden superar sus problemas?* Y cuando nos preguntan esto, sabemos que algo no está funcionando bien dentro de nosotros mismos. Parece ser que el que nos comenta esto tiene razón: Somos *cristianos de chocolate*, es decir, como esos monitos de chocolate que ponen en los pasteles de cumpleaños; adornan bien, saben más o menos, pero nada más. ¿Por qué nos pasa esto? Busquemos la respuesta en la Parábola del Sembrador como aparece en Marcos, 4:3-9, 14-20:

³*Oíd: He aquí, el sembrador salió a sembrar;*⁴*y al sembrar, aconteció que una parte cayó junto al camino, y vinieron las aves del cielo y la comieron.*⁵*Otra parte cayó en pedregales, donde no tenía mucha tierra; y brotó pronto, porque no tenía profundidad de tierra.*⁶*Pero salido el sol, se quemó; y porque no tenía raíz, se secó.*⁷*Otra parte cayó entre espinos; y los espinos crecieron y la ahogaron, y no dio fruto.*⁸*Pero otra parte cayó en buena tierra, y dio fruto, pues brotó y creció, y produjo a treinta, a sesenta, y a ciento por uno.*⁹*Entonces les dijo: El que tiene oídos para oír, oiga."....*

¹⁴*El sembrador es el que siembra la palabra.*¹⁵*Y éstos son los de junto al camino: en quienes se siembra la palabra, pero después que la oyen, en seguida viene Satanás, y quita la palabra que se sembró en sus corazones.*¹⁶*Estos son asimismo los que fueron sembrados en pedregales: los que cuando han oído la palabra, al momento la reciben con gozo;*¹⁷*pero no tienen raíz en sí, sino que son de corta duración, porque cuando viene la tribulación o la persecución por causa de la palabra, luego tropiezan.*¹⁸*Estos son los que fueron sembrados entre espinos: los que oyen la palabra,*¹⁹*pero los afanes de este siglo, y el engaño de las riquezas, y las codicias de otras cosas, entran y ahogan la palabra, y se hace infructuosa.*²⁰*Y éstos son los que fueron sembrados en buena tierra: los que oyen la palabra y la reciben, y dan fruto a treinta, a sesenta, y a ciento por uno."*

En esta parábola el Señor nos muestra cuatro niveles de profundidad de nuestro corazón, que pueden definir el éxito o fracaso de la Palabra, es decir, la buena semilla que el Señor dispone para nuestra vida.

1. *El nivel de las ideas realistas.* Hay muchas personas que nunca han considerado a Dios en sus vidas a pesar de sus sufrimientos, porque piensan que todo lo que huele a Dios es anticuado, tonto, mera invención humana, y en fin, en dos palabras: pura charlatanería. Con estas *ideas realistas* permanecen exitosamente vacunados contra toda "*idea fantasiosamente religiosa*" que pretenda convencerles de las bondades de Dios. Así, en cuanto la Palabra les es transmitida, sus *ideas realistas* (las malas semillas) entran en acción y la buena semilla es literalmente barrida de sus vidas.
2. *El nivel del corazón de piedra.* Aquí, la buena semilla es recibida por el sujeto que sabe que la necesita; entiende bien la Palabra, pero no la lleva sino a una parte poco profunda de su corazón; la Palabra no

puede ir más lejos, porque el resto del corazón parecería ser de piedra; está endurecido por las experiencias ingratas de la vida, y no está dispuesto a ceder un ápice a favor de una actitud más sensible. Recibe la Palabra, en tanto no le moleste ni le exija demasiado. Cuando la Palabra le lleva a dar un poco más de sí mismo, entonces se despoja de ella y la deja de lado.

A menudo todos tenemos una parte de nuestro corazón endurecida; cierta situación dolorosa que no hemos querido entregarle a Dios; esta es una mala semilla cuyo fruto son *ideas falsas* que entorpecen, empobrecen o minan nuestra vida espiritual. Si un día me descubrí en el espejo como un hombre o una mujer Vieja, y la gente me rechazó, y sufrí mucho por ello, puedo pensar que ya no sirvo para nada, y que ya no hay nada para mí en este mundo; que soy diferente a los otros hermanos de la congregación, porque ya no le sirvo a Dios; son ideas que me llenan de amargura; ideas falsas, ideas disfuncionales, que evitan que yo funcione bien como cristiano; porque evitan que yo logre funcionar bien dentro de mi vida espiritual.

3. *El nivel del corazón no comprometido.* Este es el corazón que se compromete con el mundo y con Dios al mismo tiempo. Cree en la existencia, en la posibilidad, de un compromiso bilateral. Escucha la Palabra, se deja conmovir por ella, la lleva a su corazón hasta niveles de una profundidad considerable, e incluso se comporta de vez en cuando como un cristiano modelo. Sin embargo, en un nivel más profundo de su corazón rige la ley del mundo. Vive y se esfuerza todos los días por conseguir lo que el mundo le dice que es bueno (cosas valiosas, un buen nivel de vida, un buen nivel social, etc.); ambiciona atesorar riquezas porque se ha creído, como casi todos, que es necesario *tener más para ser más*. Mide a la gente por lo que tiene o por el poder que ejerce (un hermano con dinero, es mejor que un hermano sin dinero). Esta persona no se compromete con la Palabra porque eso significaría *ser fanático...* y el mundo es otra cosa. Lo cierto es que estas ideas, fruto de la mala semilla, terminan por llevarle a escoger entre la Palabra y la ley del mundo... y normalmente gana esta última.

Lo paradójico es que muy a menudo no nos damos cuenta de nuestra actitud ante la vida; creemos ser cristianos, y la verdad de las cosas es que somos del mundo. Las ideas que gobiernan nuestra vida no son las que están contenidas en la Palabra, sino en nuestra triste experiencia de la vida y el mundo.

4. *El nivel del corazón comprometido.* Aquí, la buena semilla, la Palabra, es llevada al centro del corazón de la persona y desde ahí empieza a transformar la vida de la misma, y en ese proceso de crecimiento, el sujeto empieza a dar fruto. Quizá tenga remanentes de la ley del mundo en su corazón, pero estos remanentes no habitan sino en un nivel menos profundo desde el cual pueden ser removidos con facilidad en el proceso de crecimiento espiritual.

Como has podido ver, se trata de ideas. *Ideas funcionales* e *Ideas disfuncionales*; ideas que nos permiten funcionar bien espiritualmente, o que no nos lo permiten. Somos lo que pensamos; si pienso de manera adecuada, vivo adecuadamente; si pienso inadecuadamente, vivo problemáticamente. Pablo escribió en Romanos 12:2:

"No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta."

Renovar nuestro entendimiento significa cambiar nuestra manera de pensar, nuestra manera de visualizar las cosas; es ir desde la manera en que el mundo ve las cosas, hasta la nueva visión que Dios nos permite desarrollar. Y de eso tratará todo el curso que hoy estamos iniciando.

b. ¿Cómo logra una idea disfuncional robarnos la paz?

Desde la perspectiva de la Terapia Racional Emotivo Conductual desarrollada por un psicólogo llamado Albert Ellis (Lega, Caballo y Ellis, 1997), en quién nos hemos basado parcialmente para desarrollar este curso, son las personas quienes generan sus propias perturbaciones emocionales al creer profundamente en ideas absolutas o irracionales, es decir, disfuncionales. Desde esta perspectiva, la gente sufriría menos, o no sufriría, si pudiera entender la realidad, interpretar la realidad, de una manera distinta a como lo hace. En otras palabras: a veces nos empeñamos en ver la realidad de una manera extremadamente negativa, basándonos en ideas extremistas, desproporcionadas, rígidas. Por ejemplo:

En las últimas semanas has pecado más que de costumbre, y el Señor ha redarguido tu corazón, y piensas

*mucho en tu manera de proceder. Un día, alguien te pregunta algo, y tú, por miedo, decides mentir. A continuación piensas que **NUNCA** serás un buen cristiano – recordando una vieja sentencia que tu padre solía decirte cuando eras pequeño - y esa idea te entristece, termina por deprimirte, y decides alejarte del Señor, obstaculizando tu vida espiritual, y perdiendo tu paz.*

Aquí, el problema no es que el Señor te haya redarguido; el problema es que tú interpretaste los acontecimientos de manera disfuncional; dijiste NUNCA, olvidándote de la gracia de Dios. NUNCA es una palabra extremista, desproporcionada y rígida, tanto como lo son las palabras SIEMPRE, JAMAS, DEBO o TENGO QUE (cuando lo dices como una imposición de la que no te sientes convencido; por ejemplo: ir a la congregación el domingo, cuando no tienes ganas).

Son palabras extremas que no admiten términos medios; o son, o no son, y la verdad parece ser que sólo muy pocas cosas en la vida de los seres humanos tienen un carácter tan absoluto, tan extremo. Cuando juzgas tu conducta cristiana tan rígidamente, no dejas otra salida para ti que la desesperanza, porque pasas por alto que eres un ser falible; fallarás una y otra vez, aunque no quieras. No existen los cristianos perfectos, sino los cristianos imperfectos que día con día buscan crecer un poquito más en el camino del Señor. Quizá sea por eso que estamos, como cristianos, no bajo la Ley, sino bajo la Gracia de Dios.

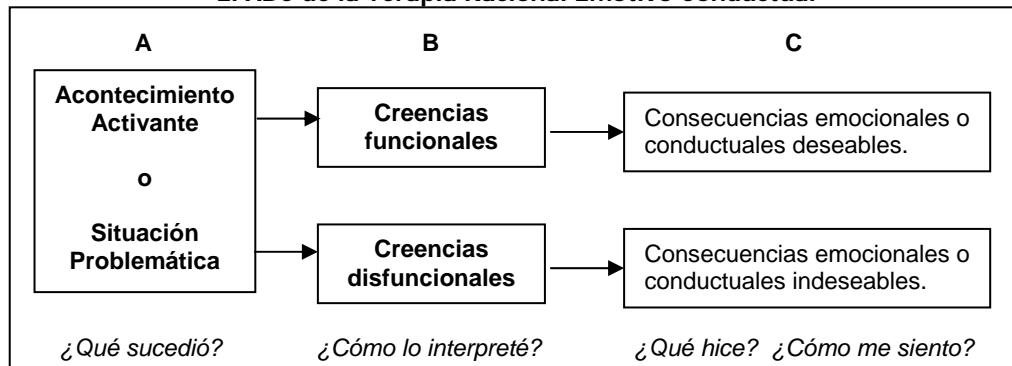
¿Lo dudas? Sólo recuerda a Pedro: Después de haber negado al Señor tres veces consecutivas, el Señor mismo le encomendó, también tres veces, apacentar a sus ovejas. Créelo: el Señor sabe que eres imperfecto.

En nuestro ejemplo pudiste haber interpretado los acontecimientos de una manera más productiva y funcional, diciendo:

“Volví a pecar, pero se que el Señor me ayudará a ir más allá de mi pecado, poco a poco, hasta que ya no vuelva a temer y necesite mentir; Dios no me rechaza porque haya fallado; Dios me ama a mí; Él sólo rechaza al pecado.”

De acuerdo con el Dr. Ellis, hay tres elementos que nos ayudan a comprender los problemas emocionales que nos aquejan. La figura 1 nos muestra estos elementos que será importante que retengamos en la memoria durante todo este curso.

Figura 1
El ABC de la Terapia Racional Emotivo Conductual



A. El primer elemento, el elemento "A", se refiere a un acontecimiento o situación problemática que nos puso en conflicto. Ejemplos:

- Perdemos un billete de 100 pesos.
- Olvidamos un recado que nos pidieron dar a alguien.
- Una persona pasa frente a ti sin saludarte.
- Tu hijo no te llamó por teléfono el día de tu cumpleaños.

Un situación problemática puede ser cualquier evento con tal que sea capaz de generar en ti cierta inquietud, alarma o desasosiego.

B. El segundo elemento son las creencias, ideas o interpretaciones que hacemos acerca de la situación problemática que vivimos. Veamos algunos ejemplos, para las situaciones problemáticas descritas en el punto anterior:

- Perdemos un billete de 100 pesos.
 - Por descuidado e inútil perdí el dinero.
 - Me distraje por tanto trabajo y perdí el dinero.
- Olvidamos un recado que nos pidieron dar a alguien.
 - Soy un viejo que todo lo olvida y no sirve para nada.
 - No apunté el recado; cualquiera lo hubiese olvidado.
- Una persona pasa frente a ti sin saludarte.
 - Soy tan insignificante, que mejor me ignoran.
 - No me vio; debe estar muy preocupada.
- Tu hijo no te llamó por teléfono el día de tu cumpleaños.
 - Es claro que mi hijo ya no me quiere; ya no me necesita.
 - Como suele ocurrir desde hace tantos años, se le olvidó mi cumpleaños.

Como puedes ver, una misma situación puede ser interpretada de varias maneras muy distintas por la misma persona.

C. El tercer elemento, son las consecuencias de nuestra manera de interpretar la situación problemática. Observemos las posibles consecuencias emocionales de las ideas funcionales y disfuncionales descritas en el punto anterior:

Creencias	Consecuencias
<ul style="list-style-type: none"> • Por descuidado e inútil perdí el dinero. • Me distraje por tanto trabajo y perdí el dinero. • Soy un viejo que todo lo olvida y no sirve para nada. • No apunté el recado; cualquiera lo hubiese olvidado. • Soy tan insignificante, que hasta me ignoran. • No me vio; debe estar muy preocupada. • Es claro que mi hijo ya no me quiere; ya no me necesita. • Como suele ocurrir desde hace tantos años, se le olvidó mi cumpleaños. 	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-desprecio, depresión. • Auto-aceptación • Baja auto-estima, desesperanza. • Comprensión de la situación • Auto-desprecio, soledad. • Comprensión de la situación. • Soledad, depresión. • Comprensión de la situación sin resentimiento.

A veces, cuando sintiéndonos mal acudimos con un amigo a conversar a un café, y éste nos platica sus experiencias, es común que descubramos que eso de lo que él se queja se parece mucho a lo que nosotros vivimos. De pronto, su vida y nuestra vida tienen aspectos en común, problemas en común, y entonces podemos compartir nuestros sentimientos, temores, tristezas, nuestros pensamientos y hasta las soluciones que hemos encontrado para resolver las situaciones problemáticas que nos aquejaron. De pronto nos damos cuenta de la existencia de una idea disfuncional que ha estado ahí, en nuestra mente, desde hace mucho tiempo, haciéndonos ver la vida de una manera equivocada. De pronto descubrimos que nuestro amigo piensa diferente, ve la vida diferente, y lo más importante, que tiene razón en verla así; no sufre por cosas de las que nosotros nos quejamos, y Dios bendice su vida.

Debemos recordar:

*Que la paja en el ojo de mi hermano
puede ser muy similar a la viga que yo tengo en mi propio ojo,
y que al ver lo que a mi hermano le aqueja,
e identificar las ideas disfuncionales que provocan ese malestar,
puedo quizá comprender mejor mi propio sufrimiento.*

Así, en este curso-taller, todos aprenderemos de las ideas funcionales y de las ideas disfuncionales de todos, y todos nos ayudaremos compartiéndolas con los demás, porque somos hermanos. Hijos del mismo Padre: El Dios de Abraham, de Isaac y de Jacob, tres Viejos...como nosotros, hoy.

c. ¿Qué ideas disfuncionales afectan mi vida espiritual?

En la Parábola del Sembrador veíamos que cuando la semilla cae en buena tierra da mucho fruto. Cuando la buena semilla, la Palabra de Dios, germina en tu corazón, toda tu manera de ver la vida – tu filosofía acerca de la vida - se transforma totalmente. El cristianismo siempre implicará el desarrollo de tu vida espiritual, sin embargo, este desarrollo espiritual puede frenarse como hemos visto, por ideas disfuncionales que surgen en tu relación con Dios, contigo mismo, o con los demás hermanos. Estas ideas te llevan a desarrollar sentimientos muy variados (hostilidad, desesperanza, soledad, tristeza, angustia, etc.), que finalmente te separan de Dios, como viste en la Parábola del Sembrador en el caso del corazón de piedra y el corazón no comprometido.

A continuación encontrarás una lista – no exhaustiva – de ideas disfuncionales que entorpecen la vida espiritual de las personas, con su contrapartida funcional, es decir, ideas funcionales que favorecen la vida espiritual. A lo largo del curso iremos viendo algunas de ellas, y otras que quizá no están incluidas en la lista, y que cada uno de los asistentes al curso iremos exponiendo conforme a nuestra experiencia, es decir, conforme las hayamos vivido.

TAREA

- Lee con atención la lista de “*Algunas Ideas que influyen el Desarrollo Espiritual Cristiano*” y anota en una hoja de papel sólo aquellas ideas disfuncionales (columna izquierda), que aún hoy forman parte de tu manera de pensar. Se muy honesto contigo mismo y con los demás. No temas ser criticado. Venimos a hablar y aprender de nuestras fallas, más que de nuestros aciertos.
- Contesta las siguientes preguntas:
 1. ¿En que nivel de profundidad te encuentras tú en la Parábola del Sembrador?
 2. ¿Crees poder superar ese nivel; quieres hacerlo realmente?
 3. ¿Qué situaciones problemáticas continúan afectándote aún hoy; que ideas o creencias tienes acerca de cada una, y que consecuencias emocionales te dejaron? [Utiliza la descripción de la figura 1 para ayudarte a organizar tu información.

ORACIÓN DE CIERRE

- En tanto el director de alabanza dirige un tema de adoración de fono, el líder exhortará al grupo a orar, pidiéndole al Señor:

Que dirija esta actividad para su honra y gloria. Que voltee su rostro hacia este grupo de hombres y mujeres que buscan su misericordia y su amor. Que bendiga estos momentos en que descubriremos nuestro corazón con la confianza de la oveja perniquebrada que espera sanidad de su pastor. Que su Espíritu Santo sea derramado sobre el grupo como en el Pentecostés, haciéndonos renacer a una vida plena en el Señor.

- El líder exhorta al grupo a despedirse entre todos.

Algunas Ideas que influyen el Desarrollo Espiritual Cristiano	
Ideas Disfuncionales	Ideas Funcionales
Con respecto a Dios	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dios aborrece a los tibios; yo no he dejado de pecar del todo, por eso es que Dios no me quiere. 2. Dios me dio una oportunidad y fallé, por eso nunca entraré en su reino. 3. Digan lo que digan, Dios no perdona a la gente como yo. 4. Dios castiga duramente a los pecadores. 5. He pecado deliberadamente, Dios nunca me perdonará. 6. Dios perdona, pero sólo hasta cierto punto. 7. Lo que yo quiero y lo que quiere Dios, son cosas tan distintas, que se que aunque yo lo desee, Él no me perdonará. 8. A veces pienso que Dios ya no se acercará a mí, y me dejará morir. 9. Cometí demasiados errores con respecto a lo que Dios quiere, ya no hay tiempo para corregirlos. 10. Toda mi vida se está acabando; a Dios, yo ya no le importo. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Estoy madurando como cristiano; a veces peco, pero a veces no, y Dios sabe que trabajo en ello. 2. Dios me dará tantas oportunidades como sean necesarias para que yo crezca y cambie, y un día esté en su reino 3. El perdón de Dios es infinito, y Cristo vino al mundo para salvar a gente como yo. 4. Dios nos corrige con amor; no con castigos. 5. A veces peco deliberadamente, pero Dios siempre está dispuesto a perdonarme, si yo me responsabilizo de eso. 6. Dios perdona siempre. 7. Hay cosas que deseo que no son agradables a Dios, pero se que Él me ayudará a superarlas si estoy dispuesto a cambiarlas. 8. La fidelidad de Dios es inmensa. Él nunca se separará de mí, aunque yo lo quisiera. 9. No importa cuantos errores haya cometido, lo importante es que yo los reconozca y en mi corazón desee corregirlos. 10. Dios nunca me dejará, ni en este mundo ni en el venidero.
Con respecto a las demás personas	
<ol style="list-style-type: none"> 11. No tolero ver cómo pecan mis hermanos de la congregación. 12. No soporto a la gente pecadora. 13. Los pecadores deberían pagar por sus faltas. 14. Los hermanos de la congregación son hipócritas; mientras oramos lloran, mientras que en su vida pecan impunemente. 15. Seguramente todos los que me conocen piensan que me veo ridículo acercándome a Dios. 16. Tengo que ser amado y aceptado por todos los cristianos. 17. Si me esfuerzo, podré pagarle a Dios por mis faltas. 18. A veces siento que en esta congregación no hay amor. 19. Todo el mundo conoce mi miserable vida; no hay futuro para mí. 20. Los cristianos que pecan deberían ser castigados, rechazados o expulsados de la congregación. 	<ol style="list-style-type: none"> 11. Ante los pecados de mis hermanos de la congregación, es mejor guardar silencio, y dejar que ellos arreglen eso con Dios. 12. Es mejor no juzgar a la gente por sus pecados. 13. Cristo ha pagado por los pecados de la gente; es importante tener misericordia de ellos. 14. Los hermanos de la congregación, como yo, buscan ser mejores cada día, aunque a veces fallan. 15. Aunque los demás piensen mal de mí, lo importante es que Dios ve mi corazón. 16. La gente, cristiana o no, es libre de aceptarme o rechazarme. El amor es una experiencia que debe ser sincera. 17. No hay forma alguna de que yo pueda pagarle a Dios por mis faltas; Cristo ya pagó por mí. 18. Se que en la congregación siempre habrá un hermano que quiera apoyarme. 19. Nadie ha tenido una vida intachable; a pesar de mi pasado, Dios tiene un futuro para mí. 20. Se debe ser tolerante con los hermanos que han pecado, aceptándolos, y exhortándolos a cambiar.
Con respecto a Uno mismo	
<ol style="list-style-type: none"> 21. Siempre he sido un pecador; yo no valgo la pena. 22. Nunca he sido bueno; soy inmerecedor del amor de Dios, y Dios lo sabe. 23. Es doloroso, pero nunca podré ser amado por Dios, porque no soy capaz de cambiar. 24. Yo no tengo nada que pueda serle útil a Dios para sus fines. 	<ol style="list-style-type: none"> 21. Dios ama al pecador, aunque no acepte el pecado. 22. No soy ni bueno, ni malo; y el amor de Dios me transforma día con día. 23. A veces es difícil cambiar, pero el amor de Dios siempre estará conmigo ayudándome a lograrlo. 24. Dios tiene un proyecto para mi vida, independientemente de mis habilidades personales.

Con respecto a Uno mismo (continuación)	
Ideas Disfuncionales	Ideas Funcionales
25. No tiene caso orar y pedirle perdón a Dios, si voy a volver a pecar; si todos los días pecco.	25. Aunque todos los días peque, es muy importante tener una relación cercana con Dios para poder cambiar.
26. Mi condición actual (divorciada, exconvicta, etc.), hace imposible que sea cristiana, porque vivo en pecado.	26. Independientemente de mi condición actual, para Dios yo soy más importante que mis pecados.
27. Tengo que ser un cristiano sin tacha, sin pecado, perfecto.	27. Quizá nunca sea perfecto; aun así, seguiré siendo cristiano.
28. Me desilusiona ver que nunca seré un cristiano perfecto.	28. El saber que nunca seré perfecto, me ayuda a ser humilde y a no juzgar a los demás.
29. No importa lo que haga, nunca seré un buen cristiano.	29. Ser un buen cristiano significa intentar amar a Dios y al prójimo cada día, y aprender de eso cotidianamente para crecer.
30. Tengo que ser bueno, y eso no está abierto a discusión.	30. Querer ser bueno es importante, pero es mejor tratar de entender por qué a veces no lo logro.
31. Lo peor es que lo que hice en el pasado me condenará siempre porque es imperdonable.	31. Nada es imperdonable por Dios, cuando uno se arrepiente de corazón.
32. Cuando llego a pecar, siento que mi vida se va por el caño.	32. Cuando llego a pecar, me doy cuenta de que aun me falta aprender más, y eso hace de mi vida algo mejor.
33. Mi tristeza, mi angustia, es debida a que la vida es dura porque Dios así lo quiso. Yo no puedo hacer nada por cambiarla.	33. Mi tristeza y mi angustia son debidas a mis propias actitudes ante la vida; Dios siempre está ahí para ayudarme a cambiar las adversidades de mi existencia.
34. Prefiero evitar pensar en lo que no me gusta del cristianismo, que hablar de ello.	34. Es mejor hablar de aquello que no me gusta del cristianismo, que fingir lo que no siento.
35. Dios cambiará mi manera de ser; no es necesario que yo haga algo.	35. Dios me ayudará a cambiar, si yo me esfuerzo.

Sesión 2

Caminando con el Señor

Objetivo General:

Que los participantes adquieran las herramientas espirituales necesarias para mantener una comunicación constante con Dios, una relación personal con Él, como la base para desarrollar su vida espiritual.

Objetivos específicos:

Que los asistentes conozcan los fundamentos, beneficios, y metodología de las siguientes herramientas de la vida espiritual:

1. La oración.
2. El ayuno.
3. La misericordia.
4. La congregación.
5. La Palabra.
6. Que el participante conozca y de continuidad al *Programa de Hábitos Espirituales*.

Material:

- Computadora personal
- Cañón para proyección
- Equipo de sonido
- Pizarrón
- Cafetería
- Tapetes pequeños de uso individual (participantes)
- Sillas y dos mesitas para el equipo audiovisual
- Material de lectura con la conferencia del día de hoy (1 por sujeto).
- Programa de Hábitos Espirituales (1 por sujeto).

Participantes:

Adultos cristianos con edad igual o mayor a los 50 años, sin deterioro cognitivo y con desajuste psicológico (depresión, soledad, etc)

Lugar:

- Aula

Duración total:

- 2 horas aproximadamente

Conductores:

- Líder cristiano
- Director de alabanza y adoración
- Músicos
- Psicólogo cristiano.

ACTIVIDADES

1. Alabanza

(20 a 25 minutos)

- Después de saludar a todos los asistentes, y de pedirles que pasen al frente a elegir un instrumento musical, el director de alabanza y adoración iniciará el primer cántico tomándolo como fondo para recordarle al grupo el Salmo 34:1-10:

¹ *Bendeciré a Yahvé en todo tiempo;
Su alabanza estará de continuo en mi boca.*
² *En Yahvé se gloriará mi alma;
Lo oirán los mansos, y se alegrarán.*
³ *Engrandeced a Yahvé conmigo,
Y exaltemos a una su nombre.*
⁴ *Busqué a Yahvé, y él me oyó,
Y me libró de todos mis temores.*
⁵ *Los que miraron a él fueron alumbrados,
Y sus rostros no fueron avergonzados.*
⁶ *Este pobre clamó, y le oyó Yahvé,
Y lo libró de todas sus angustias.*
⁷ *El ángel de Yahvé acampa alrededor de los que le temen,
Y los defiende.*
⁸ *Gustad, y ved que es bueno Yahvé;
Dichoso el hombre que confía en él.*

⁹ *Temed a Yahvé, vosotros sus santos,
Pues nada falta a los que le temen.*
¹⁰ *Los leoncillos necesitan, y tienen hambre;
Pero los que buscan a Yahvé no tendrán falta de ningún bien."*

El director motivará a cada asistente para que se vaya incorporando de uno a uno al concierto grupal, asesorándole sobre cómo utilizar su instrumento de manera sencilla. Hará esto hasta que todos los asistentes se hayan incorporado musicalmente, y entonces continuará la alabanza, siguiendo la canción de manera cíclica, una y otra vez, exhortando continuamente a los asistentes a buscar el rostro del Señor:

"Todos somos uno, como el Señor y el Santo Espíritu es uno con el Eterno. Busca su rostro en medio de tu alabanza. Él escucha la alabanza que proviene de tu corazón; Él quiere ser alabado en espíritu y en verdad; ora pidiéndole al Señor que purifique y limpie tu espíritu para que eso sea posible. Tu instrumento y tu son parte de tu alabanza; busca su rostro; cierra tus ojos y búscalo dentro de ti mismo... alábalo con todo tu ser"

- Esta experiencia durará de 20 a 25 minutos, y culminará con una oración de agradecimiento a Dios por permitir que el grupo se reencuentre en ese lugar y en ese día para alabarle y adorarlo.

2. Encuentro de Testimonios

(60 minutos)

a. Encuentro de testimonios.

- **Testimonio personal:** De manera sucesiva el líder realizará las siguientes preguntas a los participantes:

1. ¿En que nivel de profundidad te encuentras tú en la Parábola del Sembrador?
2. ¿Crees poder superar ese nivel; quieres hacerlo realmente?
3. ¿Qué situaciones problemáticas continúan afectándote aún hoy; que ideas o creencias tienes acerca de cada una, y que consecuencias emocionales te dejaron? [Utiliza la descripción de la figura 1 para ayudarte a organizar tu información].

El líder deberá apoyar al grupo en la respuesta de estas preguntas. Intentará que el grupo responda con prontitud la primera y la segunda, asignándole mayor tiempo a la tercera; no más de 3 minutos por participante en esta última pregunta, medidos con un reloj de arena que todos puedan observar. Todos los asistentes deben participar, siguiendo el turno que cada uno tenga por su ubicación en el círculo. Los participantes pueden consultar los cuestionarios que entregarán en esta sesión para ayudarse a recordar sus conclusiones.

El líder identificará las ideas disfuncionales destacándolas y exhortando al grupo a aportar experiencias personales similares relacionadas a ellas.

Al final, el líder resumirá las conclusiones alcanzadas.

- **Entrega de Tareas**

El líder solicitará al grupo la entrega de sus cuestionarios debidamente resueltos.

b. Oración de grupo. El conductor de la sesión dirá a los participantes:

Hemos podido ver que todos los presentes han tenido o están teniendo experiencias difíciles. Cuando el Señor Jesús oró en Getsemaní, dos ideas contrarias parecían contender en su ser: por un lado, su deseo de no pasar por los eventos que habrían de ocurrir poco después; por el otro, la voluntad de su Padre. Recordemos el pasaje a que hacemos referencia en [Mateo. 26:36-46](#):

³⁶Entonces llegó Jesús con ellos a un lugar que se llama Getsemaní, y dijo a sus discípulos: Sentaos aquí, entre tanto que voy allí y oro.

³⁷Y tomando a Pedro, y a los dos hijos de Zebedeo, comenzó a entristecerse y a angustiarse en gran manera. ³⁸Entonces Jesús les dijo: *Mi alma está muy triste, hasta la muerte; quedaos aquí, y velad conmigo.*

³⁹Yendo un poco adelante, se postró sobre su rostro, orando y diciendo: *Padre mío, si es posible, pase de mí esta copa; pero no sea como yo quiero, sino como tú.* ⁴⁰Vino luego a sus discípulos, y los halló durmiendo, y dijo a Pedro: *¿Así que no habéis podido velar conmigo una hora?* ⁴¹Velad y orad, para que no entréis en tentación; el espíritu a la verdad está dispuesto, pero la carne es débil.

⁴²Otra vez fue, y oró por segunda vez, diciendo: *Padre mío, si no puede pasar de mí esta copa sin que yo la beba, hágase tu voluntad.* ⁴³Vino otra vez y los halló durmiendo, porque los ojos de ellos estaban cargados de sueño.

⁴⁴Y dejándolos, se fue de nuevo, y oró por tercera vez, diciendo las mismas palabras. ⁴⁵Entonces vino a sus discípulos y les dijo: *Dormid ya, y descansad. He aquí ha llegado la hora, y el Hijo del Hombre es entregado en manos de pecadores.* ⁴⁶Levantaos, vamos; ved, se acerca el que me entrega."

Lucas 2:44, describe al Señor en los siguientes términos mientras oraba al Padre: *"⁴⁴Y estando en agonía, oraba más intensamente; y era su sudor como grandes gotas de sangre que caían hasta la tierra."*

Podríamos decir que para los propósitos de Dios había dos ideas en contienda: una funcional (hacer la voluntad del Padre), y una disfuncional (dejar pasar esa copa, la experiencia de muerte que se avecinaba). Nuestro Señor fue fortalecido por el Eterno para aceptar su voluntad, y el conflicto se terminó. El Señor Jesús aceptó su destino y a partir de ahí empezó a trabajar en lo que había que hacer para llevarlo a cabo. Por supuesto que debe haber experimentado miedo, pero ahora, sus pensamientos, funcionales, estaban en la misma dirección demarcada por el Padre, y Él estaba fortalecido y conocía la voluntad de Dios.

Hermanos, hermanas, oremos al Padre para que podamos ver la sabiduría que puede desprenderse de las experiencias que nos han causado dolor; oremos al Padre para lograr identificar las ideas disfuncionales que no nos permiten ver su voluntad y seguirla.

El líder conducirá una oración libre, compartida por todos, y al terminar...

- **Carrusel de oración.** Cada Viejo bendecirá a cada Viejo imponiéndole las manos y orando con todo su corazón, conforme a Jeremías 33:3, como sigue:

El Eterno dice a tu corazón afligido:

³Clama a mí, y yo te responderé, y te enseñaré cosas grandes y ocultas que tú no conoces."

Al finalizar, el líder destacará frente a todo el grupo la promesa que el Señor nos da tras esta oración: Jeremías 33:6:

⁶He aquí que yo les traeré sanidad y medicina; y los curaré, y les revelaré abundancia de paz y de verdad"

- **Adoración.** El director de alabanza acompañará la oración con cánticos de adoración al Eterno.

Descanso
(10 minutos)

3. Conferencia (45 minutos)

CERCANIA CON DIOS

En la tarde del día de su resurrección, dos hombres, discípulos del Señor Jesús, caminaban con dirección a Emaús, una aldea próxima a Jerusalén, cuando de pronto un hombre al que no reconocieron se les sumó en el camino, y andaba con ellos mientras le platicaban los últimos acontecimientos ocurridos en torno al Mesías. Le hablaban de su decepción; ellos pensaban que Jesús, "...era el que había de redimir a Israel..." (Lucas, 24:21), pero ahora él había sido crucificado. El hombre les dijo:

"¡Oh insensatos, y tardos de corazón para creer todo lo que los profetas han dicho!²⁶ ¿No era necesario que el Cristo padeciera estas cosas, y que entrara en su gloria?²⁷ Y comenzando desde Moisés, y siguiendo por todos los profetas, les declaraba en todas las Escrituras lo que de él decían. (Lucas, 24: 25-27)".

Más tarde, habiendo llegado a la aldea compartieron la mesa. El hombre:

"...tomó el pan y lo bendijo, lo partió, y les dio.³¹ Entonces les fueron abiertos los ojos, y le reconocieron; mas él se desapareció de su vista.³² Y se decían el uno al otro: ¿No ardía nuestro corazón en nosotros, mientras nos hablaba en el camino, y cuando nos abría las Escrituras?" (Lucas, 24:30-32)

Ese hombre era Jesús de Nazaret; el Mesías, que había resucitado.

Estos dos hombres no reconocieron a Jesús; ellos veían en aquél hombre a una persona común, y sin embargo, mientras esa persona les declaraba las escrituras ellos sentían que su corazón ardía. Así es la cercanía de Dios en nuestra vida. Cuando Él está cerca de nosotros, a menudo sentimos que nuestro corazón arde; algo extraño sentimos en nuestro interior; una paz especial rodea nuestra vida; algo especial ocurre dentro de nosotros.

En una ocasión, creí haber percibido un aroma particular, que por alguna razón asocié al Señor Jesucristo. A su presencia en mi vida. Dudoso, quise poner a prueba mi suposición, y como no quería pasar por loco, le pregunté a un hermano que por aquellos días vivía muy entregado al Señor, con un aire de cierta indiferencia, lo siguiente: "¿Has percibido alguna vez el olor del Señor?". Para mi sorpresa, el me contestó: "Si. Huele como a nardos, y lo percibes en el momento menos esperado; lo puedes percibir al subirte al camión, en un auditorio, mientras caminas por la calle...no necesariamente mientras oras; nunca lo he percibido mientras oro." Lo que él me decía era exactamente lo que yo había notado en mi mismo.

A veces nos acercamos a un hermano, y platicando con él de temas variados a menudo relacionados con nuestra vida cristiana, sentimos, mientras hablamos y le escuchamos, que algo especial emana de él. Cuando nos vamos tenemos la sensación de que el Espíritu de Dios estaba con ese hombre, y nos hacemos el propósito de buscarlo otro día para sentir nuevamente esa sensación especial. Cuando finalmente le reencontramos, puede suceder que ya no experimentemos esa misma sensación.

A veces, mientras dormimos, llegamos a soñar que el Señor nos habla y reconforta, y sentimos una gran alegría y una gran paz. A veces, cuando hemos hecho algo bueno por alguien, o incluso cuando sólo hemos buscado al Señor a través de su Palabra, y vamos caminando por la calle, sentimos que Él va con nosotros. Vamos platicando con Él por la calles, y sentimos que no nos falta nada. Que lo tenemos todo, y experimentamos una gran alegría, un gran gozo en el corazón. Algo que no quisiéramos que parara.

A veces pecamos haciendo lo malo, y nuestras faltas hacen que, como Adán, nos escondamos de la vista del Señor. Regodeándonos en lo malo, nos alejamos cada vez más del Señor hasta tal punto, que un día nos hallamos lejos, muy lejos del Señor; tan lejos que creemos que Él ya no nos buscará, ni nos aceptará nuevamente. Sentimos una sequedad tremenda en el corazón; extrañamos a Dios; sentimos el corazón vacío, y desesperanzados, suponiendo que Dios ya no nos volverá a querer, volteamos a nuestro pecado y nos entregamos con más fuerza a él en un intento por aliviar nuestro corazón de la ausencia del Espíritu de Dios. El resultado es un sentimiento de vacío enorme; cada vez más grande. Una gran sequedad interna. Un desierto enorme dentro de nosotros. Estando así, de pronto, con el corazón y la mente encadenados a la desesperanza, de pronto, volteamos en nuestra soledad hacia el cielo, e instantáneamente ¡Ahí está! Sentimos en nuestro corazón la presencia de Dios; es como si siempre hubiese estado ahí, escuchándonos; viéndonos pecar, desesperado por entrar a nuestro corazón. ¡Ahí está!, ¡Ahí está!. ¡Nunca se fue!, y está presto a entrar a

nuestra vida. Podemos sentirlo. ¡Arde nuestro corazón, y lloramos arrepentidos!

Es la presencia de Dios en nuestra vida; su cercanía. Nuestro alimento diario. Nuestro maná.

Lo que Jesús hizo cuando estuvo entre nosotros (sanar enfermos, resucitar muertos, perdonar pecados, enseñar, profetizar, cenar con nosotros, alimentar multitudes, etc.), lo sigue haciendo hoy. Él hizo todo eso para que la gente creyera; y lo hace hoy, para que creas tú. El se acercó a aquellos dos hombres en camino a Emaús, de la misma manera en que se acerca a ti cuando caminas por una calle rumbo a la panadería. El sana tus dolencias, de la misma manera que sanó a un hombre de su lepra, Mateo, 8:2-3:

²Y he aquí vino un leproso y se postró ante él, diciendo: Señor, si quieres, puedes limpiarme. ³Jesús extendió la mano y le tocó, diciendo: Quiero; sé limpio. Y al instante su lepra desapareció.”...

a paralíticos (Mateo, 8:6-7,13:

“...y diciendo: Señor, mi criado está postrado en casa, parálítico, gravemente atormentado. ⁷Y Jesús le dijo: Yo iré y le sanaré.”... ¹³Entonces Jesús dijo al centurión: Ve, y como creíste, te sea hecho. Y su criado fue sanado en aquella misma hora.”...

a una mujer con fiebre (Mateo, 8:14-15:

¹⁴Vino Jesús a casa de Pedro, y vio a la suegra de éste postrada en cama, con fiebre. ¹⁵Y tocó su mano, y la fiebre la dejó; y ella se levantó, y les servía.”,

de la misma manera en que resucitó muertos (Mateo, 9:18, 23-25:

¹⁸Mientras él les decía estas cosas, vino un hombre principal y se postró ante él, diciendo: Mi hija acaba de morir; mas ven y pon tu mano sobre ella, y vivirá.”... ²³Al entrar Jesús en la casa del principal, viendo a los que tocaban flautas, y la gente que hacía alboroto, ²⁴les dijo: Apartaos, porque la niña no está muerta, sino duerme. Y se burlaban de él. ²⁵Pero cuando la gente había sido echada fuera, entró, y tomó de la mano a la niña, y ella se levantó.”,

y a muchos más.

Sin embargo, no todas las personas pueden experimentar la presencia de Dios en sus vidas; algunas no le han abierto la puerta de su corazón, y tampoco le buscan. Recuerda Apocalipsis, 3:20:

²⁰He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo.”

El Señor siempre está dispuesto a entrar a tu corazón; en esta cita el Señor no dice que si no le abren se irá y no volverá. Da la impresión de que sucede todo lo contrario. Él permanece en la puerta hasta que le abrimos. Él está ahí, esperando; el Rey de reyes y Señor de señores, aguarda a la puerta de tu vida a que estés dispuesto a abrirle tu corazón. ¡Tan importante eres tú para el Señor! Un Señor capaz de servir a su siervo con tal de salvarle. ¡Eso sí que es Sangre Real!

**¿Cómo mantenernos cerca y en contacto continuo con el Señor?
Desarrollo de nuestra vida espiritual**

Dios se manifiesta en intimidad. Científicamente no hay forma alguna de probar la existencia de Dios. (A decir verdad... ni falta que hace.). Sin embargo, tú si puedes comprobar la existencia de Dios en la intimidad de tu habitación, en la intimidad de tu corazón. Tú puedes ver a Dios con los ojos de tu espíritu. Caminar con Él, escucharlo, sentirlo, brincar de gozo ante su presencia.... Pero siempre en *intimidad* con Él. Mateo, 6:4,6,17-18, nos dice:

⁴... sea tu limosna en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público.”... ⁶Mas tú, cuando ores, entra en tu aposento, y cerrada la puerta, ora a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público.” ... ¹⁷Pero tú, cuando ayunes, unge tu cabeza y lava tu rostro, ¹⁸para no mostrar a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que

ve en lo secreto te recompensará en público."

Recuerda: Tu relación con Dios siempre se va a dar en una estrecha intimidad con Él. Aún cuando estés rodeado de gente como suele ser en la congregación, Dios siempre se va a manifestar a ti en la intimidad de tu espíritu y tu corazón. Aún si alguien te profetizara en voz alta delante de todos en la congregación, tú sabrás que tal profecía es de Dios, porque Él te lo hará sentir en la intimidad de tu espíritu y tu corazón. Si dudas, pregúntale a Dios y espera su respuesta.

A continuación vamos a explorar las distintas condiciones y herramientas de que dispones para mantenerte cerca y en comunicación con el Señor, y que vamos a ejercitar durante todo este curso. Nos convendrá partir de un conocido versículo extraído de Miqueas, 6:8:

"⁸Oh hombre, él te ha declarado lo que es bueno, y qué pide Yahvé de ti: solamente hacer justicia, y amar misericordia, y humillarte ante tu Dios."

Eso es todo lo que Dios nos pide. Seguiremos estos tres elementos basándonos de inicio en el libro de Mateo.

¿Qué pide Yahvé de ti?: ...Humillarte ante tu Dios.

Comprenderás a que se refiere esta consigna, cuando leas la siguiente cita de Santiago 1:16-18:

"¹⁶Amados hermanos míos, no erréis. ¹⁷Toda buena dádiva y todo don perfecto descende de lo alto, del Padre de las luces, en el cual no hay mudanza, ni sombra de variación. ¹⁸El, de su voluntad, nos hizo nacer por la palabra de verdad, para que seamos primicias de sus criaturas."

¿De qué podría un hombre vanagloriarse, si todo lo que es (sus habilidades, su inteligencia, su disciplina, sus buenos sentimientos, etc.) le ha sido dado por el Eterno? ¿Acaso es la obra más grande que su creador? Como afirma Isaías, 64:8:

"⁸Ahora pues, Yahvé, tú eres nuestro padre; nosotros barro, y tú el que nos formaste; así que obra de tus manos somos todos nosotros."

Es por eso que la soberbia no tiene sentido. Humillarte ante tu Dios significa reconocer que todo proviene de Él; que por nosotros mismos no somos nada, por excelentes que parezcan nuestras obras. Aún cuando nos creemos fieles seguidores del Señor, es mejor recordar Romanos 3:10:

"¹⁰Como está escrito: No hay justo, ni aún uno"

Por todo esto, Pedro nos hacía ver en 1Pedro, 5:5-7:

"⁵Igualmente, jóvenes, estad sujetos a los ancianos; y todos, sumisos unos a otros, revestíos de humildad; porque: Dios resiste a los soberbios, Y da gracia a los humildes. ⁶Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él os exalte cuando fuere tiempo; ⁷echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros."

La humildad se ejerce con nuestros hermanos, y con nuestro Creador.

1. Primera herramienta. La oración. Esencialmente, la oración es un acto de sumisión entre el Hombre y el Eterno. Nuestro Señor nos enseñaba a orar diciendo: Mateo, 6:9-13:

"⁹Vosotros, pues, oraréis así: Padre nuestro que estás en los cielos, santificado sea tu nombre. ¹⁰Venga tu reino. Hágase tu voluntad, como en el cielo, así también en la tierra. ¹¹El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy. ¹²Y perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores. ¹³Y no nos metas en tentación, mas libranos del mal; porque tuyo es el reino, y el poder, y la gloria, por todos los siglos. Amén."

En todo este ejemplo de oración, lo primero que destaca es la sumisión, la humildad con que el Señor se dirige al Creador, primero como Hijo, luego reconociendo el carácter sagrado de su nombre y rogando porque su voluntad sea hecha. El Señor nos muestra que durante la oración, cubiertos con la humildad de quién sabe que

ha fallado, podemos reconocer nuestras faltas pidiéndole perdón al Eterno, no sin antes haber perdonado ya en nuestro corazón las faltas que nuestro hermano hizo en contra nuestra. Esta condición es importante, porque supone un momento de reflexión personal, previo a la oración, durante el cual consideramos nuestros resentimientos, nuestras heridas, nuestras faltas, y en fin, todo aquello que violenta nuestra vida. Con alguna idea de lo que pasa en nuestro corazón, nos aproximamos al Eterno durante la oración, y, por decirlo de alguna manera, *saldamos cuentas* con el Señor: *Tú perdonas, Él te perdona*. Y para perdonar al hermano, e incluso para perdonarse a sí mismo, es necesario ser humilde. Porque sabemos que todo proviene de Él, reconocemos que sólo a Él pertenece el reino, el poder y la gloria.

En esta tesitura de humildad es como vivimos y nos comunicamos con Él. Cuando ponemos nuestro corazón a sus pies, Él parece gozarse y responder con suaves caricias nuestro clamor. Hablamos, no con repeticiones vacías, es decir con palabras que repetimos mecánicamente mientras pensamos en otra cosa, sino con palabras llenas de sentido. La oración más corta puede ser el silencio, cuando este silencio se acompaña de todo nuestro corazón, de toda nuestra ansiedad dirigida a Dios por nuestra mirada suplicante. ¿Acaso tiene Dios necesidad de palabras? Lo único que Él necesita es tu fe; el habla el idioma de la fe. Un grito desgarrado que emerge desde lo más profundo de nuestro atemorizado ser: "*¡¡Padre.....!!*" , es suficiente para que Él remueva los cielos y venga en tu ayuda. Sus ángeles acamparán en torno a ti, y tú no estarás solo. Su Espíritu anidará en tu pecho dándote cobijo y paz.

El Eterno te pide humilde, porque Él mismo es humilde. Tan humilde que fue capaz de subir a una humilde cruz, y permitir que un grupo de soldados romanos clavaran sus pies y sus manos, mientras seguramente, en el horizonte, en torno a esa cruz, aglutinados por millones, sus ángeles observaban conmovidos y gozosos cómo el Creador redimía al Hombre y vencía para siempre al maligno.

Por esa humildad es que tú puedes entrar a en su presencia y platicar con Él de lo que quieras. ¿Quieres hablarle de tu periquito?, ¿Del campeonato de fútbol?, ¿Del clima?, ¿De tu soledad?, ¿De los zapatos que necesitas? Puedes hablarle de lo que quieras, con tal que en aquéllo que le digas vaya tu corazón y tu fe. ¿Quieres hablarle en el camión?, ¿Quieres hablar con Él, mientras esperas que te atiendan en la tesorería?, ¿Mientras te bañas?, ¿Mientras sufres de estreñimiento en el baño?. Puedes hablarle donde quieras, con tal que en aquéllo que le digas vaya tu corazón y tu fe. Sólo recuerda:

Lo peor que puedes hacer, es no hablar con Él.

2. Segunda herramienta. El ayuno. El ayuno es un "*ejercicio espiritual en el que un individuo o una comunidad se abstienen de comida. Aunque la práctica bíblica era que durara generalmente un día (hasta el anochecer), la Biblia cita ayunos de tres días, siete días, tres semanas y cuarenta días. Las personas ayunaban por diversas razones. Lo hacían, por ejemplo, para prepararse antes de recibir un mensaje de Dios y antes de ir a cumplir una misión especial de Dios. Pero lo hacían también con motivo de la muerte de un ser querido o para conmemorar catástrofes nacionales; y para implorar la ayuda de Dios, discernimiento o perdón.*" (Nelson, W.M. (2000), *Nuevo Diccionario Ilustrado de la Biblia*, Nashville, TN: Editorial Caribe, versión electrónica, sin número de página).

El ayuno es una práctica que antepone lo espiritual a la necesidad más importante del Hombre: la alimentación. El ayuno no se lleva a cabo con la intención de pagar por nuestros pecados como una especie de castigo. Hacerlo así significaría que el sacrificio del Señor Jesús no tiene ningún sentido para tu vida; recuerda que el pagó con su sangre y su cuerpo, con su vida, por los pecados de toda la humanidad. El ayuno es el intento deliberado de destacar en nuestra vida lo espiritual, haciendo a un lado lo carnal. Dejamos aquéllo que más nos satisface en la vida, el acto de comer, a cambio de otro tipo de alimento: el maná que viene de Dios. Es algo parecido a lo que vivió el pueblo de Israel cuando, después de haber salido de la esclavitud a manos de Faraón, vagaron por el desierto por 40 años sin otro alimento que no fuese el maná que caía del cielo; alimento divino bueno y suficiente para el cuerpo, y aún así, insuficiente para evitar que ellos murieran en aquel desierto. En su lugar, el maná que buscamos en el ayuno es el verdadero *pan de vida*. Este maná es el alimento del Espíritu para nuestra alma y nuestro espíritu. Este maná no es otro que el verdadero *pan de vida*.

Cuando entramos en ayuno con todo nuestro corazón, y con el convencimiento de buscar al Señor, es muy común que no sintamos hambre. Es como si nuestro espíritu gobernase a nuestra carne, que por su parte se hace débil y vulnerable. El ayuno nos predispone a orar y buscar el rostro del Señor. Cerramos nuestra boca al alimento material, y abrimos nuestro espíritu al *pan de vida*. ¿Qué es el pan de vida? Veamos [Juan, 6:25-27](#):

²⁵Y hallándole al otro lado del mar, le dijeron: Rabí, ¿cuándo llegaste acá?²⁶Respondió Jesús y les dijo: De cierto, de cierto os digo que me buscáis, no porque habéis visto las señales, sino porque comisteis el pan y os saciasteis. ²⁷Trabajad, no por la comida que perece, sino por la comida que a vida eterna permanece, la cual el Hijo del Hombre os dará; porque a éste señaló Dios el Padre.”

Así, en el ayuno buscamos el *alimento espiritual* del Señor: el *pan de vida*: Juan, 6:32-51:

³²Y Jesús les dijo: De cierto, de cierto os digo: No os dió Moisés el pan del cielo, mas mi Padre os da el verdadero pan del cielo. ³³Porque el pan de Dios es aquel que descendió del cielo y da vida al mundo. ³⁴Le dijeron: Señor, danos siempre este pan. ³⁵Jesús les dijo: Yo soy el pan de vida; el que a mí viene, nunca tendrá hambre; y el que en mí cree, no tendrá sed jamás.” ... ⁴⁷De cierto, de cierto os digo: El que cree en mí, tiene vida eterna. ⁴⁸Yo soy el pan de vida. ⁴⁹Vuestros padres comieron el maná en el desierto, y murieron. ⁵⁰Este es el pan que descende del cielo, para que el que de él come, no muera. ⁵¹Yo soy el pan vivo que descendió del cielo; si alguno comiere de este pan, vivirá para siempre; y el pan que yo daré es mi carne, la cual yo daré por la vida del mundo.”

No buscamos el alimento terrenal; no buscamos el cumplimiento de peticiones vanas, sino que activamente buscamos el rostro del Señor.

Ahora bien; muy a menudo nuestra salud no nos permite ayunar porque dañaríamos nuestro cuerpo, como cuando sufrimos de diabetes; un ayuno puede descompensarlo y hacernos sentir mal, lo cual es innecesario. En esos casos, el ayuno puede ser parcial, circunscribiéndolo a alimentos que solemos disfrutar, o podemos hacer ayuno de algo distinto a los alimentos, con tal que al privarnos de tal cosa vayamos más allá de las exigencias de nuestro goce, de nuestro placer, para buscar el Espíritu de Dios. Así, podemos hacer ayuno de toda actividad sexual (por varios días), de la compañía de los demás (buscando momentos prolongados de soledad), de trabajo (cuando mantenernos trabajando nos es muy placentero y estamos muy comprometidos con ello), etc.

¿Qué pide Yahvé de ti?: ... amar misericordia

3. Tercera herramienta. La misericordia. Ayunar es bueno. Buscar el rostro del Señor es bueno, pero, ¿es grato nuestro rostro al Señor?. Leamos Isaías, 58:1-5:

¹Clama a voz en cuello, no te detengas; alza tu voz como trompeta, y anuncia a mi pueblo su rebelión, y a la casa de Jacob su pecado. ²Que me buscan cada día, y quieren saber mis caminos, como gente que hubiese hecho justicia, y que no hubiese dejado la ley de su Dios; me piden justos juicios, y quieren acercarse a Dios. ³¿Por qué, dicen, ayunamos, y no hiciste caso; humillamos nuestras almas, y no te diste por entendido? He aquí que en el día de vuestro ayuno buscáis vuestro propio gusto, y oprimís a todos vuestros trabajadores. ⁴He aquí que para contiendas y debates ayunáis y para herir con el puño inicuamente; no ayunéis como hoy, para que vuestra voz sea oída en lo alto. ⁵¿Es tal el ayuno que yo escogí, que de día aflija el hombre su alma, que incline su cabeza como junco, y haga cama de cilicio y de ceniza? ¿Llamaréis esto ayuno, y día agradable a Yahvé?

Dejar de comer para ti puede ser relativamente sencillo. Hay incluso quién aprovecha los ayunos para ponerse a dieta. El ayuno es una herramienta espiritual para cumplir un fin espiritual: acercarnos al Eterno. No buscamos nuestro placer, nuestro goce carnal; buscamos el gozo de la presencia del Señor en nuestra vida. Eso está bien; pero, ¿Cuál es la esencia del ayuno? En dos palabras: Hacer misericordia. Leamos Isaías, 58:6-12:

⁶¿No es más bien el ayuno que yo escogí, desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión, y dejar ir libres a los quebrantados, y que rompáis todo yugo? ⁷¿No es que partas tu pan con el hambriento, y a los pobres errantes albergues en casa; que cuando veas al desnudo, lo cubras, y no te escondas de tu hermano? ⁸Entonces nacerá tu luz como el alba, y tu salvación se dejará ver pronto; e irá tu justicia delante de ti, y la gloria de Yahvé será tu retaguardia.

⁹Entonces invocarás, y te oirá Yahvé; clamarás, y dirá él: Heme aquí. Si quitares de en medio de ti el yugo, el dedo amenazador, y el hablar vanidad; ¹⁰y si dieres tu pan al hambriento, y saciases al alma afligida, en las tinieblas nacerá tu luz, y tu oscuridad será como el mediodía. ¹¹Yahvé te pastoreará siempre, y en las sequías saciará tu alma, y dará vigor a tus huesos; y serás como huerto de riego, y

como manantial de aguas, cuyas aguas nunca faltan. ¹²Y los tuyos edificarán las ruinas antiguas; los cimientos de generación y generación levantarás, y serás llamado reparador de portillos, restaurador de calzadas para habitar.”

No son sacrificios lo que Dios quiere de nosotros (Oseas 6:6: ⁴*Porque misericordia quiero, y no sacrificio, y conocimiento de Dios más que holocaustos.* ⁵). Sólo lee una vez más las promesas que Dios tiene para el que se goza en la misericordia, en la cita anterior:

⁸Entonces nacerá tu luz como el alba, y tu salvación se dejará ver pronto; e irá tu justicia delante de ti, y la gloria de Yahvé será tu retaguardia.

⁹Entonces invocarás, y te oirá Yahvé; clamarás, y dirá él: Heme aquí.

Cuando pones tu vida por tu hermano, Dios te sonríe, y al instante acaricia tu alma y tu espíritu con su mano bendita. Más cerca no puedes estar de Dios. Sólo recuerda 1Corintios, 13:1-3:

¹Si yo hablase lenguas humanas y angélicas, y no tengo amor, vengo a ser como metal que resuena, o címbalo que retiñe. ²Y si tuviese profecía, y entendiese todos los misterios y toda ciencia, y si tuviese toda la fe, de tal manera que trasladase los montes, y no tengo amor, nada soy. ³Y si repartiese todos mis bienes para dar de comer a los pobres, y si entregase mi cuerpo para ser quemado, y no tengo amor, de nada me sirve.”

Es imprescindible que sea tu amor puesto al servicio de tu prójimo el que dirija tu misericordia. El diccionario Nelson (2000) nos informa que el amor de Dios por el hombre en el Antiguo Testamento se expresa generalmente con los términos hebreos *khesed* («misericordia», «fidelidad activa»), *khen* («favor», «gracia») o *rikham* («misericordia», «compasión»). El amor de Dios es ante todo misericordia. En el Nuevo Testamento, Pablo define el amor (*ágape*, en griego) como sigue: 1Co. 13:4-7:

⁴El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; ⁵no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; ⁶no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. ⁷Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.”

Si tienes algún problema para amar a tu prójimo, ponlo en oración. Todos tenemos la capacidad de amar. A veces el miedo, el resentimiento, la baja auto-estima, la tristeza, etc., nos impiden amar. El Señor puede ayudarte a ser, como Él sabe que puedes ser: Un hombre o una mujer que ama y se entrega a su prójimo en amor y misericordia.

¿Qué pide Yahvé de ti?: ... hacer justicia

Bellamente, el Salmo 85:10, nos dice:

¹⁰La misericordia y la verdad se encontraron; la justicia y la paz se besaron.”

Cuando Dios hace justicia, parece ser que no la hace sin antes anteponer a la verdad su misericordia. Cuando hay un problema entre humanos, si preguntamos a los que vieron el problema (una pelea, por ejemplo), cómo ocurrió, descubriremos que cada uno tiene una visión distinta de los hechos; es decir, de la verdad. Sin embargo, para Dios, la verdad tiene un carácter único porque Él es omnisciente; el conoce la verdad desde todos los puntos de vista en que es posible analizarla: lo que cada quién sintió, pensó e hizo; el por qué sintieron, pensaron o hicieron eso, etc. Probablemente este saber le permite a Dios conocernos como nadie podría hacerlo; quizá por eso extiende su misericordia, pues comprende que los seres humanos a veces actuamos movidos por sentimientos o pensamientos de los cuales no somos siempre dueños ni concientes.

Muy a menudo nos dejamos llevar por viejas heridas que condicionan nuestra conducta sin que nos demos cuenta cabal. Muy a menudo el Hombre es esclavo de resentimientos, heridas, cicatrices, que no le permiten actuar de una manera positiva o deseable a la luz de las Escrituras. Dios nos llama a extender nuestra misericordia con estos hombres y mujeres. Sin embargo, nos es muy fácil juzgar a nuestro hermano y condenarlo por su pecado, como si a nosotros nos competiese hacerlo. Olvidamos que Dios ama al pecador, aunque no acepte el pecado. Hacer justicia es amar al pecador, y dejar que Dios y él traten todo lo relacionado a su pecado.

El hacer justicia tiene que ver con dos aspectos: por un lado, nuestro conocimiento de la voluntad de Dios según la entendemos a través de nuestra comunicación con Él a través de la oración y la lectura de las escrituras, y por otro, con la manera en que nos conducimos ante la realidad de nuestro prójimo. De ambos aspectos hablaremos a continuación.

4. Cuarta herramienta. Congregarse. El Salmo 133 dice:

*¡Mirad cuán bueno y cuán delicioso es
Habitar los hermanos juntos en armonía!
²Es como el buen óleo sobre la cabeza,
El cual desciende sobre la barba,
La barba de Aarón,
Y baja hasta el borde de sus vestiduras;
³Como el rocío de Hermón,
Que desciende sobre los montes de Sion;
Porque allí envía Yahvé bendición,
Y vida eterna.*

El Salmo 149:1-4: nos dice:

*¹Cantad a Yahvé cántico nuevo;
Su alabanza sea en la congregación de los santos.
²Alégrese Israel en su Hacedor;
Los hijos de Sion se gocen en su Rey.
³Alaben su nombre con danza;
Con pandero y arpa a él canten.
⁴Porque Yahvé tiene contentamiento en su pueblo;
Hermoseará a los humildes con la salvación."*

Dios se goza en la congregación de su pueblo. Ahí es donde tú puedes compartir con tus hermanos el gozo de haber descubierto al Señor en tu vida, aprender más acerca de su voluntad para ti, colaborar en la obra del Señor, compartir con tus hermanos en amor y concordia, así como aprender más de su palabra. Hay además un aspecto que hace del congregarte con otros hermanos algo muy importante que te acerca al Señor. Recuerda Mateo, 18:19:

"¹⁹Otra vez os digo, que si dos de vosotros se pusieren de acuerdo en la tierra acerca de cualquiera cosa que pidieren, les será hecho por mi Padre que está en los cielos. ²⁰Porque donde están dos o tres congregados en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos."

Congregarse es así, una bella experiencia porque es el momento en que podemos estar con el Señor y en compañía con otros hermanos; es decir, con nuestra familia espiritual.

Congregarse es reunirse con otros hermanos en Cristo en el templo los domingos, por ejemplo, pero también reunirse con ellos en otros momentos y para otros propósitos. Puedes reunirte simplemente para platicar y pasar un buen rato, ver el fútbol juntos, o para aprender más del evangelio, como suele suceder en los *Grupos en Casa*; puedes reunirte con otros hermanos para darle seguimiento a un ministerio, y en fin, para cualquier otro objetivo (excluidos por supuesto los chismes, "pistear", "viborear", etc.).

Lo importante de congregarse es, además de compartir nuestro gozo en el Señor, el descubrir y disfrutar de la unión que Dios ha hecho con nosotros. Tú no estás solo ni hoy ni mañana, porque formas parte de una gran familia cristiana que se extiende a todo el mundo. Donde quiera que encuentres un cristiano, ahí está tu familia. A veces, cuando conduzco mi auto por la gran Ciudad de México, de pronto encuentro que el carro que va delante de mi tiene pegado en la parte trasera un pez de esos que han sido adoptados para identificarnos como cristianos (y ojala que no sólo por eso). Entonces me digo: "*Ahí va un hermano en Cristo*", y eso me da gusto, porque veo que cada vez somos más, y porque se que es muy probable que pueda contar con ese hermano, y que por supuesto, quizá yo pueda hacer algo por él.

Los cristianos somos una hermandad, y tú formas parte de ella. Un día, decides bolearte los zapatos en uno de esos puestos callejeros desarrollados para el efecto, y cuando tú y el bolero descubren que ambos son cristianos, de pronto, ambos hablan el mismo lenguaje, el mismo idioma, aunque tú seas un gran empresario

y él un simple bolero. Inmediatamente se borra toda diferencia entre ambos. Ambos son iguales. Ambos son hijos de Dios.... Y ambos comparten eso con gozo.

Con todo, resulta que tu familia no sólo son los cristianos. También los judíos; los musulmanes, los católicos, los budistas, hinduistas, y demás. Tu familia está constituida por todo ser viviente que habita en esta tierra; porque todos son creación de Dios. Sin embargo, tu familia primera; tu grupo fundamental, es aquél conformado por aquéllos que aman al Señor... como tú. Recuérdalo: Tú no estás solo. Y tu hermano tampoco. Cada uno cuenta con el otro. Ambos son hijos del mismo Padre. Busca a tu hermano y ve qué puedes hacer por él; qué pueden compartir juntos el día de hoy. Congrégate con él; que donde quiera que dos se reúnan en el nombre del Señor, ahí estará Él.

4. Quinta herramienta. La Palabra. Juan 1:1 nos dice:

"En el principio era el Verbo, y el Verbo era con Dios, y el Verbo era Dios." En otras palabras: El Eterno es la palabra. Cuando el libro del Apocalipsis 1:16 nos describe al Señor lo hace en estos términos: "16 de su boca salía una espada aguda de dos filos".

Así, cuando el Señor vino a la tierra, su palabra inundó los corazones, y por su palabra muchos creyeron y fueron sanados.

La palabra de Dios ha quedado plasmada en la Biblia y está a nuestro alcance como un importante recurso para conocerle y acercarnos a Él. Su palabra no es sólo un conjunto de historias y disertaciones teológicas; su palabra es, como afirma Pablo en Efesios 6:17: *"17 ... la espada del Espíritu"*, y por tanto, está viva. En la carta a los Hebreos 4:12-13, Pablo afirma: *"12 Porque la palabra de Dios es viva y eficaz, y más cortante que toda espada de dos filos; y penetra hasta partir el alma y el espíritu, las coyunturas y los tuétanos, y discierne los pensamientos y las intenciones del corazón."*

Recuerda esto: *La Palabra de Dios, sin su Espíritu, es letra y palabra muerta.* No nos podemos aproximar a la Palabra sin la guía del Espíritu de Dios. Con el Espíritu, la Palabra es guía de nuestra vida; ella nos irá mostrando lo que es prudente que sepamos y comprendamos para nuestro consuelo o crecimiento personal. Dios sabe de qué tenemos necesidad, y cuando nos aproximamos a su Palabra, Él nos muestra lo que nos dará alivio y conocimiento. Por supuesto que es loable conocer la Palabra con erudición, pero eso no basta. Es más importante conocer de ella, hoy, lo que tu alma necesita saber. Hay eruditos de la Biblia; gente que conoce las Escrituras muy ampliamente. Sin embargo, el conocer la Palabra implica algo más que un esfuerzo racional de nuestra parte; nos exige implicarnos totalmente, es decir, con toda nuestra mente, con todo nuestro corazón y con todo nuestro espíritu. Conocer la Palabra significa apropiárnosla para nuestra vida, permaneciendo en ella. Recuerda Juan. 8:31-32: *"31 Dijo entonces Jesús a los judíos que habían creído en él: Si vosotros permaneciereis en mi palabra, seréis verdaderamente mis discípulos; 32 y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres."* Lo que viene con la Palabra es la libertad.

Conocemos la Palabra cuando la hacemos; la Palabra nos es dada para llevarla a nuestra vida; veamos Santiago 1:21-25:

"21 Por lo cual, desechando toda inmundicia y abundancia de malicia, recibid con mansedumbre la palabra implantada, la cual puede salvar vuestras almas. 22 Pero sed hacedores de la palabra, y no tan solamente oidores, engañándoos a vosotros mismos. 23 Porque si alguno es oidor de la palabra pero no hacedor de ella, éste es semejante al hombre que considera en un espejo su rostro natural. 24 Porque él se considera a sí mismo, y se va, y luego olvida cómo era. 25 Mas el que mira atentamente en la perfecta ley, la de la libertad, y persevera en ella, no siendo oidor olvidadizo, sino hacedor de la obra, éste será bienaventurado en lo que hace."

¿Cómo logramos esto? Por supuesto que todo empieza cuando disponemos nuestro corazón para leer la Palabra atentamente. Es muy posible que el Señor nos de un "empujoncito", poniendo en nuestro corazón este deseo. Cuando por fin abrimos la Biblia y empezamos a leer, el Espíritu del Señor nos guía; conduce suavemente nuestros ojos por cada versículo, haciéndonos interpretar y comprender cada palabra. Poco a poco vamos descubriendo en la Palabra cosas que conmueven nuestro corazón e iluminan nuestro pensamiento. Lo que viene después es el deseo de llevar esos descubrimientos a nuestra vida, y de pronto, nuestra conducta empieza a cambiar, y finalmente cambia.

Como ves, es un proceso natural. No necesitas forzarte a cumplir con lo que lees, como algo que te obligas a hacer, aún sin estar suficientemente convencido de ello. De hecho, si te sucede así, puede ser que tu lectura haya sido todo, menos una lectura espiritual. Es aquí donde aplica aquello de que: *La palabra de Dios, sin su Espíritu, es letra y palabra muerta*. Leer espiritualmente significa buscar a Dios en su Palabra, y dejarse enseñar por Él. Lo importante no es que leas mucho, sino que leas con profundidad de la mano del Espíritu. Si te acostumbras a leer así, te convertirás en un hacedor de la Palabra casi sin sentirlo.

La Palabra es sabiduría. Proverbios, 16:16, nos dice: *“¹Mejor es adquirir sabiduría que oro preciado; y adquirir inteligencia vale más que la plata.”* Puede ser que tú sepas mucho de la vida, y de tu oficio pero, ¿sabes algo?: El hombre no es nada sin sabiduría. Países muy poderosos en la actualidad poseen grandes recursos financieros, grandes adelantos científicos y tecnológicos, y sin embargo, viven aterrados, y no tienen paz. Hay hombres con mucho poder y dinero que no son felices, porque no poseen sabiduría para saber que hacer con ese dinero y ese poder; tienen el corazón endurecido; tan endurecido como las monedas que tanto aman, y a cuyo cuidado consagran su vida. Tienen inteligencia, pero han desdeñado la sabiduría. La sabiduría es ese conocimiento que nos dice qué hacer con el fruto de la inteligencia. Recuerda Proverbios, 2:1-6:

*¹Hijo mío, si recibieres mis palabras,
Y mis mandamientos guardares dentro de ti,
²Haciendo estar atento tu oído a la sabiduría;
Si inclinares tu corazón a la prudencia,
³Si clamares a la inteligencia,
Y a la prudencia dieres tu voz;
⁴Si como a la plata la buscares,
Y la escudriñares como a tesoros,
⁵Entonces entenderás el temor de Yahvé,
Y hallarás el conocimiento de Dios.
⁶Porque Yahvé da la sabiduría,
Y de su boca viene el conocimiento y la inteligencia.”*

El Señor estará contigo mientras lees su Palabra. Deléitate en el Señor.... y harás justicia.

T A R E A

- El psicólogo propondrá al grupo seguir un *Programa de Desarrollo de Hábitos Espirituales* compuesto de las cinco herramientas analizadas. Al efecto, cada participante seguirá cada día el siguiente programa semanal, en el que irá anotando las actividades desarrolladas. El programa se entregará semanalmente durante la primera clase de la semana.

Actividad	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Dom.
Oración							
1. Matutina. Gracias al Eterno por la vida, los alimentos, y petición de sabiduría.							
2. Vespertina. Gracias al Eterno por los alimentos, y la gracia de poder disfrutarlos.							
3. Nocturna. Agradecimiento y confesión de faltas cometidas.							
4. Oraciones adicionales hechas durante el día							
Ayuno							
Congregación (domingos)							
1. Domingos							
2. Entre semana							
Misericordia ¿Hice algo por mi prójimo?							
Leer la Palabra							
1. Lectura del día.							
2. Salmo del día.							
3. Apuntes del curso.							

- Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Has intentado llevar a cabo en tu vida estas cinco herramientas?
2. ¿Con qué problemas te has encontrado al querer llevarlas a cabo.

- Aprenderse de memoria la siguiente cita de la Biblia contenida en Números 6:24-26:

*²⁴Yahvé te bendiga, y te guarde;
²⁵Yahvé haga resplandecer su rostro sobre ti, y tenga de ti misericordia;
²⁶Yahvé alce sobre ti su rostro, y ponga en ti paz."*

ORACIÓN DE CIERRE

- En tanto el director de alabanza dirige un tema de adoración de fondo, el líder exhortará al grupo a orar, pidiéndole al Señor:

Que bendiga al grupo en su esfuerzo de aprender a estar cerca de Él; que derribe en los corazones de cada uno todo obstáculo que se interponga al cumplimiento de su voluntad; que le permita ver a cada uno los pensamientos que entorpecen un aprendizaje productivo de sus escrituras, y un fuerte apego a buscar su rostro cada día de sus vidas.

- El líder exhorta al grupo a despedirse entre todos.

Sesión 3

El Proceso de Envejecimiento para el Mundo

Objetivo General:

Introducir a los asistentes en el conocimiento acerca del proceso de envejecimiento y su impacto psicológico y social en el mundo.

Objetivos específicos:

Que los asistentes:

1. Conozcan el proceso de envejecimiento.
2. Conozcan el impacto de lo social en la vejez.
3. Conozcan el impacto en lo psicológico del proceso de envejecimiento y la influencia de lo social.

Material:

- Computadora personal
- Cañón para proyección
- Equipo de sonido
- Pizarrón
- Cafetería
- Tapetes pequeños de uso individual (participantes)
- 15 Sillas y dos mesitas para el equipo audiovisual
- Material de lectura con la conferencia del día de hoy (1 por sujeto).
- Material de lectura con la conferencia del día de hoy (1 por sujeto).

Lugar:

- Aula

Duración total:

- 2 horas aproximadamente

Participantes:

Adultos cristianos con edad igual o mayor a los 50 años, sin deterioro cognitivo significativo y con desajuste psicológico, previamente evaluado (depresión, soledad, desesperanza, ansiedad ante la muerte, ansiedad ante el envejecimiento, etc).

Conductores:

- Líder cristiano
- Director de alabanza y adoración
- Músicos
- Psicólogo adscrito a la fe cristiana.

ACTIVIDADES

1. Alabanza

(20 a 25 minutos)

- Después de saludar a todos los asistentes, y de pedirles que pasen al frente a elegir un instrumento musical, el director de alabanza y adoración iniciará el primer cántico tomándolo como fondo para recordarle al grupo el Salmo 148:

*¹Alabad a Yahvé desde los cielos;
Alabadle en las alturas.*

*²Alabadle, vosotros todos sus ángeles;
Alabadle, vosotros todos sus ejércitos.*

*³Alabadle, sol y luna;
Alabadle, vosotras todas, lucientes estrellas.*

*⁴Alabadle, cielos de los cielos,
Y las aguas que están sobre los cielos.*

*⁵Alaben el nombre de Yahvé;
Porque él mandó, y fueron creados.*

*⁶Los hizo ser eternamente y para siempre;
Les puso ley que no será quebrantada.*

*⁷Alabad a Yahvé desde la tierra,
Los monstruos marinos y todos los abismos;*

⁸El fuego y el granizo, la nieve y el vapor,

El viento de tempestad que ejecuta su palabra;

*⁹Los montes y todos los collados,
El árbol de fruto y todos los cedros;*

*¹⁰La bestia y todo animal,
Reptiles y volátiles;*

*¹¹Los reyes de la tierra y todos los pueblos,
Los príncipes y todos los jueces de la tierra;*

*¹²Los jóvenes y también las doncellas,
Los ancianos y los niños.*

*¹³Alaben el nombre de Yahvé,
Porque sólo su nombre es enaltecido.*

Su gloria es sobre tierra y cielos.

*¹⁴El ha exaltado el poderío de su pueblo;
Alábenle todos sus santos, los hijos de Israel,
El pueblo a él cercano.
Aleluya."*

El director motivará a cada asistente para que se vaya incorporando de uno a uno al concierto grupal, asesorándole sobre cómo utilizar su instrumento de manera sencilla. Hará esto hasta que todos los asistentes se hayan incorporado musicalmente, y entonces continuará la alabanza, siguiendo la canción de manera cíclica, una y otra vez, exhortando continuamente a los asistentes a buscar el rostro del Señor:

"Todos somos uno, como el Señor y el Santo Espíritu es uno con el Eterno. Busca su rostro en medio de tu alabanza. Él escucha la alabanza que proviene de tu corazón; Él quiere ser alabado en espíritu y en verdad; ora pidiéndole al Señor que purifique y limpie tu espíritu para que eso sea posible. Tu instrumento y tu son parte de tu alabanza; busca su rostro; cierra tus ojos y búscalo dentro de ti mismo... alábalo con todo tu ser"

- Esta experiencia durará de 20 a 25 minutos, y culminará con una oración de agradecimiento a Dios por permitir que el grupo se reencontre en ese lugar y en ese día para alabarle y adorarle.

2. Encuentro de Testimonios

(60 minutos)

a. Encuentro de testimonios.

- **Testimonio personal:** De manera sucesiva el líder realizará las siguientes preguntas a los participantes:

1. ¿Has intentado llevar a cabo en tu vida las cinco herramientas para mantenernos cerca del Señor?
2. ¿Con qué problemas te has encontrado al quererlas llevar a cabo?

El líder deberá apoyar al grupo en la respuesta de estas preguntas; no más de 3 minutos por participante, medidos con un reloj de arena que todos puedan observar. Todos los asistentes deben participar, siguiendo el turno que cada uno tenga por su ubicación en el círculo. Los participantes pueden consultar los cuestionarios que entregarán en esta sesión para ayudarse a recordar sus conclusiones.

El líder identificará las ideas disfuncionales destacándolas y exhortando al grupo a aportar experiencias personales similares relacionadas a ellas.

Al final, el líder resumirá las conclusiones alcanzadas.

- **Entrega de Tareas**

El líder solicitará al grupo la entrega de sus cuestionarios debidamente resueltos.

b. Oración de grupo. El conductor de la sesión dirá a los participantes:

Hemos podido ver que a veces tenemos problemas para mantenernos cerca del Señor por múltiples razones. Como pueden ver, el cristianismo no es una religión, sino un estilo de vida, y como tal, es algo que vamos desarrollando cada día con aquellas actividades que nos mantienen en ese estilo de vida. Cada quién tiene su propio estilo de vida, pero cuando queremos caminar con el Señor, vamos enriqueciendo nuestro estilo de vida con aquellas cosas que son gratas a Dios, porque simplemente lo amamos, lo admiramos, y queremos ser como a Él le gustaría que fuésemos. No lo hacemos porque sea una obligación, sino porque nos nace del corazón hacerlo.

Enriquece tu vida espiritual con las cinco herramientas de que hemos hablado, como lo haría un atleta, un corredor, cuando se ejercita siguiendo la rutina de ejercicios que su entrenador le muestra. Descubre las bellezas que se encuentran en cada herramienta; aprende a amar cada herramienta, como el atleta ama la rutina de ejercicios que lo hacen cada vez mejor.

Es muy importante que recuerdes algo: Cuando sabemos que hemos hecho, o que queremos hacer algo desagradable a Dios, nos alejamos de su luz, y permanecemos "en lo oscuro". Sin embargo, cuando buscamos al Señor cada día, le revelamos nuestro corazón con nuestras propias palabras, y Él nos libera de toda carga manteniéndonos en su luz, y haciendo sobreabundar sus bendiciones. Abre tu corazón en la siguiente oración. Desnuda tu alma, y acércate a la luz. Porque ya eres hijo de Dios, y Él nunca te dejará, aún a pesar de ti mismo.

Romanos 8:35, pregunta:

«³⁵¿Quién nos separará del amor de Cristo? ¿Tribulación, o angustia, o persecución, o hambre, o desnudez, o peligro, o espada?»

y el versículo 38 nos contesta:

«³⁷Antes, en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de aquél que nos amó. ³⁸Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir, ³⁹ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro.»

Dios te bendecirá; Pedro profetizó para ti en Hechos, 2:17-21, cuando nos dijo:

*¹⁷Y en los postreros días, dice Dios,
Derramaré de mi Espíritu sobre toda carne,
Y vuestros hijos y vuestras hijas profetizarán;
Vuestros jóvenes verán visiones,
Y vuestros ancianos soñarán sueños;
¹⁸Y de cierto sobre mis siervos y sobre mis siervas en aquellos días
Derramaré de mi Espíritu, y profetizarán.
¹⁹Y daré prodigios arriba en el cielo,
Y señales abajo en la tierra,
Sangre y fuego y vapor de humo;
²⁰El sol se convertirá en tinieblas,
Y la luna en sangre,
Antes que venga el día del Señor,
Grande y manifiesto;
²¹Y todo aquel que invocare el nombre del Señor, será salvo.»*

Todos harán una oración conjunta, pidiéndole al Señor el **derramamiento de su espíritu en cada uno de los participantes, y su bendición**, y al terminar...

El líder conducirá una oración libre, compartida por todos, y al terminar...

3. Carrusel de oración. Cada Viejo bendecirá a cada Viejo imponiéndole las manos y orando con todo su

corazón, conforme a Números 6:24-26, como sigue:

²⁴*Yahvé te bendiga, y te guarde;*
²⁵*Yahvé haga resplandecer su rostro sobre ti, y tenga de ti misericordia;*
²⁶*Yahvé alce sobre ti su rostro, y ponga en ti paz.”*

El Señor promete tras esta oración:

²⁷*Y pondrán mi nombre sobre los hijos de Israel, y yo los bendeciré.”*

- **Adoración.** El director de alabanza acompañará la oración con cánticos de adoración al Eterno.

Descanso (10 minutos)

2. Conferencia (45 minutos)

El proceso de envejecimiento

El envejecimiento plantea una serie de cambios físicos normales cuyo origen es todavía materia de estudio en la biología con resultados aún no concluyentes; los cambios biológicos afectan con el tiempo a prácticamente todos los componentes de los sistemas vivos desde un nivel celular hasta el organismo entero (Carstensen y Edelstein, 1989).

La Organización Mundial de la Salud consideró anciano, adulto mayor o senecto a las personas mayores de 60 años de edad en los países subdesarrollados, y de 65 años para los países desarrollados, según el acuerdo de Kiev de 1979 (Lozano, 1992). La diferencia en tal tratamiento conceptual estaba dada por el hecho de que en los países subdesarrollados las personas tendían a alcanzar la senectud con mayor rapidez; en los países desarrollados la calidad de vida es superior, favoreciendo un envejecimiento tardío. En 1982, la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento fijó la edad de inicio de la vejez en los 60 años (Krassoievitch, 1993). El 25 de Junio del 2002, se publicó en el *Diario Oficial de la Federación* el decreto por medio del cual el *Congreso General de los Estados Unidos Mexicanos* establece la *Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores* (*Diario Oficial de la Federación, Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, Junio, 25, 2002. México*). Entre otros aspectos, esta ley reconoce a los Adultos Mayores como aquellas personas con una edad igual o superior a los 60 años.

Sin embargo, tales acuerdos (o “decretos”) han recibido agudas críticas. Parte de la problemática para establecer un criterio uniforme sobre envejecimiento normal está dado por la amplia variación entre las diferencias individuales en los ancianos; prácticamente en todos los estudios de funciones psicológicas se ha detectado (Schonfield, 1974; Carstensen y Edelstein, 1989), que las personas de edad difieren más entre ellas que una muestra comparable de adultos más jóvenes. Las diferencias de edad no se manifiestan en el mismo grado en todas las personas ancianas; el mecanismo que conduce a los cambios fisiológicos y psicológicos no está ligado estrechamente a la edad cronológica y la gente no experimenta el mismo declive a aproximadamente la misma edad (Carstensen y Edelstein, 1989). O sea que, cada quién envejece diferente, y puede no haber dos viejos iguales. Ser Viejo a los 60 años, en una muy importante medida, es mero convencionalismo oficial. En otras palabras: cada quién envejece a su ritmo, y en rigor, el tener 60 años no significa necesariamente que ya se sea Viejo.

Hay dos clases de envejecimiento: el envejecimiento primario que sería el resultado de procesos biológicos hereditarios que dependen del tiempo (como cuando “de familia”, una persona se arruga más rápido que otras), y el envejecimiento secundario, que sería aquél que ha sido provocado por el declive de las funciones a causa de enfermedades crónicas (digamos, la diabetes); tal clasificación es utilizada tanto fisiológica como psicológicamente (Carstensen y Edelstein, 1989).

Envejecimiento fisiológico normal

Birren y Zarit (1985) definen el envejecimiento biológico, la *senescencia*, como un proceso de cambios del organismo que, con el tiempo, reducen la capacidad fisiológica de autorregulación, de reparación y adaptación a las demandas del medio ambiente. Se presentan varios cambios en el organismo, como podemos ver en el cuadro 1.

Cuadro 1
Principales cambios fisiológicos en el envejecimiento normal

Apariencia física	Son los cambios más evidentes: <ul style="list-style-type: none">• El cabello, las uñas, la piel, la composición del organismo, el esqueleto y los dientes sufren cambios con la edad. Se presentan ligeras modificaciones en la talla, más notables en las mujeres que en los hombres¹.
Sistema cardiovascular	<ul style="list-style-type: none">• Bajo condiciones de estrés, la respuesta de un corazón envejecido puede ser menos eficaz¹.
Sistema respiratorio	<ul style="list-style-type: none">• La caja torácica se vuelve cada vez más rígida y las fibras musculares se hacen más pequeñas y disminuyen en número¹.• El flujo de aire hacia los pulmones disminuye de un 20 a un 30% en el periodo que va desde la edad adulta joven hasta la senectud. La captación de oxígeno máxima declina en un 30% a los 60 años¹.
Sistema gastrointestinal	<ul style="list-style-type: none">• Los intestinos segregan una menor cantidad de enzimas¹.• El hígado puede empezar a disminuir de tamaño¹.• Los problemas de la vesícula biliar se incrementan¹.
Sistema excretor	<ul style="list-style-type: none">• Las infecciones del tracto urinario se incrementan¹.• A los 90 años, los riñones han perdido un tercio de su peso¹.
Sistema endócrino	<ul style="list-style-type: none">• Disminuye la tolerancia a la glucosa¹.• La glándula hipofisaria muestra envejecimiento¹.

¹ Zarit, J.M., Zarit, S.H., Envejecimiento molar: fisiología y psicología del envejecimiento normal", en Carstensen, L.L. y Edelstein, B.A., "El envejecimiento y sus trastornos", Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1989.

Envejecimiento psicológico normal

El envejecimiento psicológico conlleva cambios en los procesos sensoriales y perceptuales y en las capacidades cognitivas tales como la inteligencia, el aprendizaje y la memoria. Generalmente se cree que los cambios biológicos primarios (el envejecimiento "por herencia") son la fuente de las modificaciones de las funciones psicológicas (Zarit y Zarit, en Carstensen y Edelstein, 1989). Sin embargo, la presencia de una alteración en la memoria, la capacidad para resolver problemas, la motricidad, etc., debe ser valorada siempre con cuidado; en el caso del anciano, el estado emocional por el que curse puede ser importante en la consideración de sus habilidades. La presencia de una alteración tal no implica necesariamente la aparición de una merma funcional lógica de "la edad"; puede ser producto de la depresión, por ejemplo. Siempre es importante considerar su estado afectivo, su situación psicosocial, y no establecer valoraciones rígidas (Salgado y Guillen, 1990). Los principales cambios psicológicos se describen en el cuadro 2.

Cuadro 2
Principales cambios psicológicos (funcionales) en el envejecimiento normal

Sensaciones y Percepción	<ul style="list-style-type: none">• Los cinco sentidos declinan en sensibilidad con la edad y la capacidad de compensación está disminuida, debido al propio declive de los sentidos.¹ Otros autores consideran lo contrario, es decir, que la mayoría de los ancianos resultan capaces de compensar los efectos de las pérdidas en la sensibilidad de algún sentido que hayan podido sufrir, reduciéndolas al mínimo.²• Reducción en la capacidad de recibir y de tratar las informaciones concernientes al entorno.² <p>Visión:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mas de la mitad de los casos de ceguera se desarrollan después de los 65 años¹.• La pupila se acomoda (enfoque) más lentamente a los cambios de la iluminación. Distinta adaptación a las variaciones en la intensidad de la luz. Incremento del tiempo
---------------------------------	--

	<p>para la adaptación a la oscuridad¹⁻².</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perceptualmente, se requiere más tiempo para procesar la información visual¹. • Disminución de la sensibilidad a los colores¹. • Presbiopía; pérdida gradual de localización de objetos próximos y lejanos; 9 de cada 10 personas usan cristales correctores (bifocales). La lectura se vuelve penosa; dificultad con caracteres pequeños y detalles menudos.² • Percepción profunda pobre¹. • Mayor sensibilidad a las ilusiones¹ (confundir una sombra, con un gato). <p>Audición:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La discriminación del tono cae marcadamente para las frecuencias más altas.¹⁻² • Disminuciones tanto de la intensidad mínima de los estímulos que son capaces de detectar, como de la capacidad para discriminar frecuencias distintas¹. • Dificultad en la percepción del lenguaje; no perciben el habla degradada (interrupción de frases, hablar más rápido de lo normal, en condiciones de acústica pobre o con ruidos ambientales).¹
Inteligencia	<ul style="list-style-type: none"> • En comparación con sujetos más jóvenes, los ancianos pueden tener dificultades para organizar e integrar la información; por ello pueden fallar un poco en tareas de resolución de problemas.²
Memoria y aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Pueden disminuir en condiciones de distracción, si el material a recordar es extenso, o tiene menos sentido¹ • Las deficiencias en visión y audición están relacionadas con bajo rendimiento en memoria y aprendizaje¹. • Tienen a recordar más fácilmente acontecimientos remotos que recientes¹. La memoria puede disminuir con la edad.² • Las quejas sobre fallos de memoria se asocian más a depresión que a memoria real¹.
Motricidad fina y global	<ul style="list-style-type: none"> • Puede verse afectada a consecuencia de un declive de la fuerza muscular, incremento de los tejidos grasos, de la osteoartritis y otros procesos físicos deficientes. Movimientos motores globales lentos; los finos se vuelven lentos y menos precisos, susceptibles de mejorar con ejercicios. Aumento de los tiempos de reacción y de toma de decisión²

¹ Zarit, J.M., Zarit, S.H., "Envejecimiento molar: fisiología y psicología del envejecimiento normal", en Carstensen, L.L. y Edelstein, B.A., "El envejecimiento y sus trastornos", Ed. Martínez Roca, Barcelona, 1989, p. 37 y ss. ² Mishara, B.L., Riedel, R.G., "El proceso de envejecimiento", Ediciones Morata, Madrid, 1986, p. 48 y ss; 95 y ss

El entorno social.

El peso mas grande que cae sobre las espaldas del Adulto Mayor no es quizá el proceso de envejecimiento, sino la serie de cambios sociales a los que se va viendo expuesto conforme avanza en edad. Parte de este peso está determinado por los **prejuicios sociales**; como tales, están basados en concepciones erróneas sobre la vejez, y no en poca medida, por conflictos personales no resueltos en aquellos que les juzgan.

Salvarezza (1993) ha analizado el papel del prejuicio, utilizando el término **viejismo** para referirse a este fenómeno. Define el término **viejismo** como "el conjunto de prejuicios, estereotipos y discriminaciones que se aplican a los viejos simplemente en función de su edad". Al analizar el problema del prejuicio, Busse (1980) señala que las reacciones emocionales de los prejuiciosos corresponden a patrones de conducta infantiles a estímulos difíciles de controlar; considera que los prejuicios van asociados a la idea de la vejez como sinónimo de declinación mental y física; así, el prejuicio es una respuesta inconsciente de rechazo tanto al proceso de envejecimiento como a las personas que son portadoras de él. Esto conlleva el hecho, señalado por Salvarezza, de que "un viejo frente a nosotros es como una especie de "espejo del tiempo". Simone de Beauvoir ha señalado: "Nos negamos a reconocernos en el viejo que seremos". Esto genera un rechazo importante hacia el viejo: los psiquiatras son pesimistas con respecto al tratamiento de los pacientes viejos según Gibson (1970); o consideran a los pacientes viejos como poco interesantes como pacientes, según concluye Ford (1980).

Salvarezza (1993) hace destacar la **teoría del desapego** introducida por Cummings y Henry a finales de la década del los 50's en un libro titulado *Growing old: the process of disengagement* que logró generar fuertes controversias en torno a los aspectos sociales de la vejez. La teoría del desapego o de la desvinculación sostiene que, con el paulatino advenimiento de la vejez, se va produciendo una reducción en el interés vital por las actividades y objetos que rodean al individuo que va generando un sistemático apartamiento de toda clase de interacción social. Según estos autores, este proceso no sólo sería un proceso normal del

envejecimiento, sino que incluso sería deseado y buscado por el individuo a fin de evitar confrontaciones con objetos y situaciones problemáticas que le generen angustia. Salvarezza cita que esta teoría sostiene: Que tal proceso es *universal* y factible en toda cultura y tiempo histórico; *inevitable* porque está basado en procesos psicobiológicos, e *intrínseco* al ser humano, al no estar condicionado ni determinado por variable social alguna. Después de leer esto, cualquiera se echaría a llorar: "*Que desgraciada es la Vejez*" – diríamos muchos.

Sin embargo, no faltaron los argumentos en contra de esta teoría. Carp (1963), en un estudio realizado en una residencia, logra concluir que los ancianos, en un ambiente positivo, prefieren la actividad y los contactos sociales informales más que el desapego; sugiere que éste es la resultante de conductas adversas del entorno, más que elementos constitutivos propios de la edad. Maddox (1963) sugirió que el anciano debía mantenerse en tanta actividad como fuera posible, y que cuando no le fuese posible desarrollar ciertas actividades, tendrían que buscarse sustitutos para ellas. Gastrón (1979), a partir de un análisis metodológico pertinente, concluyó que la teoría del desapego no era científica, en términos de Popper – un filósofo de la ciencia.

Salvarezza (1993) por su parte, propone la unificación de las diferentes investigaciones contrapuestas a la teoría del desapego, en una teoría contraria denominada **Teoría del apego**. Salvarezza opina sobre ella: "*...toda posibilidad de ser dentro del contexto humano es posible solamente en relación con otro, o con los objetos contingentes. Toda satisfacción de necesidades o deseos es provista sólo en estas relaciones objetales, y la separación o el aislamiento deben ser comprendidos como formando parte de la patología o de la acción prejuiciosa y segregacionista contra los viejos de ciertas estructuras sociales, pero de ninguna manera como normalidad*" (p. 21). De acuerdo con esto, todo cuanto se lleve a cabo para aproximar al anciano a su contexto social y afectivo, no constituirá sino la tendencia lógica contemporánea (Wertheimer y Simeone, 1993). Proceder en sentido opuesto constituiría un grave error de consecuencias iatrogénicas, es decir, terminaría dañándolo física y emocionalmente.

Lo trascendente de la teoría del desapego es que pone de manifiesto un prejuicio sobre la vejez ampliamente difundido: el de la pasividad, el deterioro, la necesaria segregación que supone la vejez. Vejez es así, sinónimo de improductividad e incapacidad, en una sociedad competitiva donde el papel de los jóvenes es cada vez más prioritario, y donde lo viejo, lo tradicional, es desechado a cambio de aquello considerado moderno.

Sin embargo, otro gerontólogo, Baltes (1997, p. 10), ha sostenido que "*No hay una regla de oro por la cual podamos definir un envejecimiento exitoso puesto que el criterio varía entre las personas. Cualquier teoría que postule características deseables de envejecimiento – tales como altos niveles de actividad o salud o satisfacción de vida – será inadecuada*". Parte de esta postura reposa en el hecho de que conforme se envejece los Adultos Mayores se vuelven más disímiles; la heterogeneidad se incrementa con la edad (Baltes, 1997; Lehr, 1997), lo cual da cuenta de que "*¡envejecimiento no significa homogenización, el Viejo, no existe! No hay "el anciano", no hay normas de "la edad", sino muchas variantes de "patrones de envejecimiento"*" , (Lehr, 1997, p.16).

¿Qué significa esto? Significa que, tenemos una teoría del desapego, una teoría del apego, pero parece ser que no podemos decir que alguna de ellas deba ser una regla en la vejez. Ahora bien; existe una tercera posición: Bar-Tur y Levy-Shift (2000), han sugerido que dado que durante la Vejez es característica la pérdida de distintos tipos de recursos con que cuenta el anciano, (recursos sociales, físicos, etc.), es lo interno, los recursos psicológicos, quienes toman una mayor importancia en esta etapa de la vida. Los investigadores proponen que el ajuste exitoso a las pérdidas en la vejez está asociado con el desarrollo de un **rico mundo interno basado en compromisos mentales y emocionales**; estos ayudan a moderar el impacto negativo de las pérdidas en la vejez, facilitando la adaptación, e incluso asegurando ganancias de desarrollo.

Los compromisos mentales comprenden actividades e intereses en los cuales el individuo se involucra; son por ejemplo, cierto tipo de conocimientos, como el estudio cotidiano de la Biblia, por ejemplo, lo que mantiene nuestra mente ocupada en escudriñar lo que Dios tiene para nuestra vida.

Los compromisos emocionales incluyen relaciones con personajes significativos, actuales o del pasado, conocidos durante el ciclo de nuestra vida, ya sea que estén presentes o que sólo los tengamos en nuestros recuerdos. Los compromisos mentales y emocionales pueden estar interrelacionados, e incluir componentes tanto del pasado como del presente. De acuerdo con los autores, debe existir un equilibrio entre el incremento del mundo interno y cierto grado de **independencia emocional** con respecto a las fuerzas sociales externas (es decir, el grado en que los cambios en el mundo no nos afecten tanto), a fin de alcanzar las ganancias que posibilita la vejez.

Bar-Tur y Levy-Shift (1998), en una investigación con 60 Adultos Mayores retirados, hallaron que *tanto los compromisos mentales con el presente como los compromisos emocionales con personas significativas del presente, contribuyen significativamente al bienestar en la vejez*. Adicionalmente, sólo el compromiso mental con el presente modera el impacto negativo de las pérdidas en la salud, del trabajo y las finanzas, en tanto el compromiso mental con el pasado sólo modera el efecto de la pérdida del trabajo.

Como puedes darte cuenta; no es aislándonos o evadiendo la posibilidad de aprender de los momentos en que estamos solos, como podemos vivir mejor, sino manteniendo un desarrollo equilibrado entre nuestra vida interior y nuestra vida social, en el presente. Las viejas glorias de nuestra vida son importantes pero no suficientes; debemos buscar nuevos logros HOY. Una vida interna plena HOY. Una buena y sana vida social HOY. Más tarde veremos que Dios tiene para ti una rica vida interna, espiritual, basada en una buena relación personal con Él, con tus hermanos, y un aprendizaje constante de su voluntad; una vida social, de servicio, donde tú puedes cumplir objetivos claramente definidos por Dios.

Otro prejuicio con relación a la vejez es el considerar al anciano como enfermo; aquí, vejez es sinónimo de enfermedad. Existe un estereotipo del anciano que lo minusvalúa como sujeto productivo; dado que la literatura científica lo presenta como enfermo crónico, lento y con bajo poder de adaptación a nuevas situaciones, el mundo empresarial prefiere no contratarlo (Mishara y Riedel, 1986). El problema básico de este prejuicio (como todos los prejuicios), es que incluso aquel a quien va dirigido termine por creerlo; en tal caso, el prejuicio se convierte en una profecía autopredictiva (Salvarezza, 1993) con consecuencias de largo alcance. En otras palabras: Tanto le dicen enfermo inútil al Viejo, que un día termina por creerlo.

Como consecuencia de los cambios que sufre el organismo por una parte, y a consecuencia de factores sociales y afectivos enmarcados en alguna medida en la cultura y actitudes sociales negativas hacia los ancianos, suelen acentuarse las visitas al médico. Aumentan también: el consumo de medicamentos, hospitalizaciones, estancias en diversas instituciones, etc. La **polimorbilidad** – el sufrir varias enfermedades – es característica en los ancianos; después de los 80 años se pueden distinguir en un tercio de esta población 6 enfermedades o más (Ferrej, et al., 1994). A consecuencia de lo anterior, la **polifarmacia** – consumir varios medicamentos simultáneamente- es también característica.

Dado que el Adulto Mayor en nuestra sociedad es prácticamente retirado del mundo productivo (la jubilación es obligatoria y no definida por la capacidad productiva del individuo, sino por su edad), y tratado en buena medida de acuerdo con la teoría del desapego, el identificarse con un rol de enfermo es siempre una alternativa para quien a perdido su rol social productivo. A veces acudimos al médico buscando la atención y el cuidado que creemos no recibir en casa. A veces, nuestras dolencias no son el producto de enfermedades reales, sino de dolores que inician en nuestro corazón (tristeza, soledad, sentimientos de inutilidad, de indefensión, etc.). Por supuesto que muy frecuentemente padecemos enfermedades reales, y lo importante no es la enfermedad en sí, sino la actitud que asumimos ante ella.

Una actitud positiva ante la vida hace que nuestras enfermedades “se hagan chiquitas”, o sean más manejables. Una actitud negativa ante la vida hace que hagamos de nuestras enfermedades ídolos ante los cuales nos inclinamos para pedir misericordia. Hoy por hoy es posible tener una buena calidad de vida a pesar de las enfermedades, en la medida en que cuides tu cuerpo y tus hábitos de vida. Lo cierto es que diferentes investigaciones han logrado concluir que **vejez no es necesariamente lo mismo que enfermedad**, y que lo que se dice al respecto está más del lado del mito, que de la realidad (Salvarezza, 1993).

Quizá vinculadas con lo anterior, se encuentran varias falsas creencias relativas a la sexualidad del anciano, entre las que se afirma que: *el sexo no es importante para los viejos y que el interés de los viejos en el sexo es anormal*; por otro lado, se ha sostenido que las personas de edad *no tienen deseo sexual y que no son sexualmente capaces*. Tales consideraciones han podido ser descartadas (Carstensen y Edelstein, 1989), y son también un prejuicio.

Vida productiva

La jubilación suele marcar un cambio psicosocial importante en las personas de edad, al demarcar el fin de una vida productiva formal, y dar pie a la esperanza de realizar todas aquellas actividades sacrificadas y postergadas por el sujeto a fin de atender otros compromisos. Pero tal esperanza es engañosa. Strejilevich (1987) destaca que a raíz de la jubilación, millones de ancianos permanecen en la pobreza. Lógicamente, los sueños de tener una vida feliz y reposada se ven truncados para la mayoría de los Adultos Mayores, con la

correspondiente carga emocional que esto involucra.

Ahora bien, Krassoievitch reporta una investigación realizada en el estado de Toluca (Zenil, et al. 1976) en la que fueron entrevistados 280 jubilados en su domicilio; los resultados de la investigación fueron los siguientes: La gran mayoría de los jubilados vivían con su familia; todos los sujetos informaron que ésta los trataba bien; sin embargo, debían ceder a sus condiciones; carecían de autoridad sobre el grupo familiar.

En casi todos los casos el anciano contribuía a los gastos de la casa, e incluso ayudaba económicamente a sus hijos. Los jubilados presentaron disminución psicomotora en todos los niveles, así como limitaciones perceptivas en la mitad de ellos. Sus actividades eran muy limitadas, concretándose al área de la casa y eran de tipo doméstico. Los jubilados mostraron tendencia a mantener relaciones de dependencia, en especial hacia la familia o hacia un miembro de ésta. Existía una alta proporción de aislamiento y desconfianza.

Dada una sociedad que no ha sabido valorar a sus Viejos como antaño, los Adultos Mayores son segregados de la vida productiva, haciéndolos sentir, por el contrario, inútiles, improductivos, y poco menos que estorbos sociales. Como una consecuencia de estos cambios el Adulto Mayor ve cuestionada su propia identidad. De pronto, nos cuesta trabajo saber quién soy, y para qué estoy aquí. Es como si paulatinamente nos diésemos cuenta de que aquél hombre o aquella mujer que veíamos todos los días en el espejo, de pronto, hubiese desaparecido.

Tal parecería que la gente se empeña en no reconocernos por lo que siempre fuimos. Con la jubilación o la pensión, viene la sensación de ya no ser útil para nadie. Ahora tenemos mucho tiempo y no sabemos en que emplearlo productivamente. En este sentido, a veces los nietos proporcionan mucho que hacer, pero a menudo no es suficiente. Puede suceder que los seres queridos por los que siempre luchamos ya no estén o incluso, si están pero parecería que ya no nos necesitan. Cuando esto ocurre nos sentimos solos y vagamos sintiéndonos olvidados y abandonados. ¡¡ Qué difícil es vivir así ¡! ¿Hay alguna solución? Claro que sí.

No podemos esperar que la sociedad cambie rápidamente mejorando su actitud ante los Viejos; esto ocurrirá, pero aún faltan quizá algunos años. Lo que sí podemos hacer es continuar viviendo. Si tu estás en este curso es porque eres cristiano, y por tanto, hijo de Dios, y en consecuencia, eres también objeto de todas la bendiciones que el Eterno tiene para los Adultos Mayores. El Señor, como tendremos ocasión de ver más adelante, tiene una vida productiva para ti. Para el Señor, ser productivo significa mucho más que *hacer muchas cosas o producir muchas cosas*; ser productivo es ser dúctil a su voluntad... y estar dispuesto a ver brotar agua de las rocas.

La Vejez puede ser una bella etapa de la vida, y esa es una promesa de Dios al alcance de tus manos. Lee lo siguiente con todo tu corazón:

SALMO 92
Fragmento

¹⁰Pero tú aumentarás mis fuerzas como las del búfalo;
Seré ungido con aceite fresco.

¹¹Y mirarán mis ojos sobre mis enemigos;
Oirán mis oídos de los que se levantaron contra mí, de los malignos.

¹²El justo florecerá como la palmera;
Crecerá como cedro en el Líbano.

¹³Plantados en la casa de Yahvé,
En los atrios de nuestro Dios florecerán.

¹⁴Aún en la vejez fructificarán;
Estarán vigorosos y verdes,

¹⁵Para anunciar que Yahvé mi fortaleza es recto,
Y que en él no hay injusticia.

***El Señor te ha llamado y esa es la promesa del Señor para tu vida
Esfuérzate y se valiente, que el Señor estará contigo dondequiera que vayas.***

TAREA

- Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué prejuicio sobre la Vejez te ha hecho daño a ti en lo personal?
2. Ve con toda honestidad dentro de tu corazón, y contesta: ¿De verdad crees que el Señor hará que aún en la Vejez fructifiques y que estés vigoroso y verde?

- Aprenderse de memoria la siguiente cita de la Biblia: Jeremías 17:7:

“Bendito el varón que confía en Yahvé, y cuya confianza es Yahvé.

ORACIÓN DE CIERRE

- En tanto el director de alabanza dirige un tema de adoración de fondo, el líder exhortará al grupo a orar, pidiéndole al Señor:

Que bendiga al grupo y que le muestre la verdad como Él, el Eterno, la ha definido, y no como los hombres la ven. Que muestre al grupo que detrás de los prejuicios sociales existe su verdad, y que cada uno de los participantes de este curso será bendecido, porque su clamor ha sido escuchado en el cielo, y muy pronto habrá una respuesta en la tierra para sus vidas.

- El líder exhorta al grupo a despedirse entre todos.

Sesión 4

El Proceso de Envejecimiento para Dios

Objetivo General:

Que los asistentes conozcan el proceso de envejecimiento conforme a las Escrituras, como un proceso de cambios físicos, psicológicos y sociales que impulsan al sujeto a un descentramiento de sí mismo y de los valores materiales del mundo, y a un crecimiento de la importancia de los valores esenciales de la vida y de Dios, en plena consonancia con los intereses personales.

Objetivos específicos:

Que los asistentes:

Conozcan el proceso de envejecimiento como un proceso de crecimiento espiritual.

Conozcan que la Vejez, para ser vivida con éxito, debe ser vivida espiritualmente.

Material:

- Computadora personal
- Cañón para proyección
- Equipo de sonido
- Pizarrón
- Cafetería
- Tapetes pequeños de uso individual (participantes)
- 15 Sillas y dos mesitas para el equipo audiovisual.
- Material de lectura con la conferencia del día de hoy (1 por sujeto).

Lugar:

- Aula

Duración total:

- 2 horas aproximadamente

Participantes:

Adultos cristianos con edad igual o mayor a los 50 años, sin deterioro cognitivo significativo y con desajuste psicológico, previamente evaluado (depresión, soledad, etc).

Conductores:

- Líder cristiano
- Director de alabanza y adoración
- Músicos
- Psicólogo adscrito a la fe cristiana.

ACTIVIDADES

1. Alabanza

(15 a 20 minutos)

- Después de saludar a todos los asistentes, y de pedirles que pasen al frente a elegir un instrumento musical, el director de alabanza y adoración iniciará el primer cántico tomándolo como fondo para recordarle al grupo el Salmo 147:1-6:

¹Alabad a JAH,

Porque es bueno cantar salmos a nuestro Dios;

Porque suave y hermosa es la alabanza.

²Yahvé edifica a Jerusalén;

A los desterrados de Israel recogerá.

³El sana a los quebrantados de corazón,

Y venda sus heridas.

⁴El cuenta el número de las estrellas;

A todas ellas llama por sus nombres.

⁵Grande es el Señor nuestro, y de mucho poder;

Y su entendimiento es infinito.

⁶Yahvé exalta a los humildes,

Y humilla a los impíos hasta la tierra."

El director motivará a cada asistente para que se vaya incorporando de uno a uno al concierto grupal, asesorándole sobre cómo utilizar su instrumento de manera sencilla. Hará esto hasta que todos los asistentes se hayan incorporado musicalmente, y entonces continuará la alabanza, siguiendo la canción de manera cíclica, una y otra vez, exhortando continuamente a los asistentes a buscar el rostro del Señor:

"Todos somos uno, como el Señor y el Santo Espíritu es uno con el Eterno. Busca su rostro en medio de tu alabanza. Él escucha la alabanza que proviene de tu corazón; Él quiere ser alabado en espíritu y en verdad; ora pidiéndole al Señor que purifique y limpie tu espíritu para que eso sea posible. Tu instrumento y tu son parte de tu alabanza; busca su rostro; cierra tus ojos y búscalo dentro de ti mismo... alábalo con todo tu ser"

- Esta experiencia durará de 20 a 25 minutos, y culminará con una oración de agradecimiento a Dios por permitir que el grupo se reencuentre en ese lugar y en ese día para alabarle y adorarlo.

2. Encuentro de Testimonios

(60 minutos)

a. Encuentro de testimonios.

- **Testimonio personal:** De manera sucesiva el líder realizará las siguientes preguntas a los participantes:

1. *¿Qué prejuicio sobre la Vejez te ha hecho daño a ti en lo personal?*
2. *Ve con toda honestidad dentro de tu corazón, y contesta: ¿De verdad crees que el Señor hará que aún en la Vejez fructifiques y que estés vigoroso y verde?*

El líder deberá apoyar al grupo en la respuesta de estas preguntas; no más de 3 minutos por participante, medidos con un reloj de arena que todos puedan observar. Todos los asistentes deben participar, siguiendo el turno que cada uno tenga por su ubicación en el círculo. Los participantes pueden consultar los cuestionarios que entregarán en esta sesión para ayudarse a recordar sus conclusiones.

El líder identificará las ideas disfuncionales destacándolas y exhortando al grupo a aportar experiencias personales similares relacionadas a ellas.

Al final, el líder resumirá las conclusiones alcanzadas.

- **Entrega de Tareas**

El líder solicitará al grupo la entrega de sus cuestionarios debidamente resueltos.

b. Oración de grupo. El conductor de la sesión dirá a los participantes:

Hemos podido ver que es muy fácil dejarnos engañar con los prejuicios del mundo. Lo cierto es que nuestro Padre tiene una vida muy distinta para nosotros, porque Él nos ve diferente. No importa cómo te vea el mundo, lo importante es cómo te ve el Señor. Empieza a verte a través de los ojos de Dios; no te veas a través de los ojos del Hombre de este mundo. Debes aprender a verte y a aceptarte como Dios te ve. Dios te ve sabio, no ignorante; fuerte de espíritu, no débil en tus sentimientos; firme en tus convicciones, no necio; humilde, no tontamente soberbio; amable, no amargado; esperanzado, no deprimido; con fe, no temeroso; Dios te ve como su hijo amado, no como un huérfano abandonado. Dios te ve victorioso.

El líder conducirá una oración libre, compartida por todos, y al terminar...

- **Carrusel de oración.** Cada Viejo bendecirá a cada Viejo imponiéndole las manos y orando con todo su corazón, conforme a Jeremías 17:7:

⁷Bendito el varón que confía en Yahvé, y cuya confianza es Yahvé. "

Cuando terminen, el líder señalará la promesa que sigue a esta cita en Jeremías 17:8:

⁸Porque será como el árbol plantado junto a las aguas, que junto a la corriente echará sus raíces, y no verá cuando viene el calor, sino que su hoja estará verde; y en el año de sequía no se fatigará, ni dejará de dar fruto."

- **Adoración.** El director de alabanza acompañará la oración con cánticos de adoración al Eterno.

Descanso
(10 minutos)

3. Conferencia
(45 minutos)

O R A C I Ó N

El grupo entero hará una oración pidiéndole al Señor *que dirija esta actividad para su honra y gloria. Que voltee su rostro hacia este grupo de hombres y mujeres que buscan su misericordia y su amor. Que bendiga estos momentos en que descubriremos nuestro corazón con la confianza de la oveja perniquebrada que espera sanidad de su pastor. Que su Espíritu Santo sea derramado sobre el grupo como en el Pentecostés, haciéndonos renacer a una vida plena en el Señor.*

C O N F E R E N C I A

La Vejez en las Escrituras

Las Escrituras, la Palabra de Dios, ve la Vejez de una manera productiva. Para Dios, la Vejez no es inútil. Es cierto que Dios ha dispuesto que todo hombre y toda mujer curse un proceso de envejecimiento; este es un privilegio que no todos los hombres llegan a experimentar. La Vejez es un privilegio que Dios otorga para nuestras vidas. Basta con recordar el primer mandamiento con promesa en Éxodo, 20:12:

"¹²Honra a tu padre y a tu madre, para que tus días se alarguen en la tierra que Yahvé tu Dios te da"

Ahora bien: si es un privilegio, ¿por qué la Vejez es a veces tan dura y tan difícil de transitar? Quizá se deba a que Dios nos prepara para algo; cuando Dios nos capacita para afrontar alguna tarea, su manera de enseñarnos a veces se parece a los ejercicios que hacemos en el gimnasio, conforme al dicho popular: *si no duelen, no sirven.*

Lo cierto es que la Vejez es una herramienta muy importante de Dios para transformar el mundo en que vivimos. No es la única herramienta de que dispone, pero sí una muy importante. Cuando el Señor tiene grandes planes, a menudo se vale de los Viejos para llevarlos a cabo, como fue el caso de Abraham, Moisés y Zacarías. De hecho, cuando uno recuerda el versículo 4:4 del libro de Apocalipsis (*"⁴Y alrededor del trono había veinticuatro tronos; y vi sentados en los tronos a veinticuatro ancianos, vestidos de ropas blancas, con coronas de oro en sus cabezas."*), uno no tiene más que aceptar que la Vejez es especial para Dios. ¿Por qué no poner alrededor del trono a 24 hombres fuertes y musculosos, sin igual en toda la historia de la humanidad, como símbolo de poder y gloria? ¿No se verían mejor 24 chicas jóvenes, bellas y lozanas inclinando su rostro ante un Dios todo poderoso? ¿Por qué poner 24 Viejos canosos? Hay una buena explicación: ¡¡ Porque ya están curtidos !!

Cuando se quiere hacer un cinturón, un morral de cuero, un asiento para una silla, unos guantes, una chamarra, etc. y se va a utilizar cuero, no se toma para ello la piel de una res recién muerta sin hacerle tratamiento alguno. Antes es menester prepararla mediante un proceso que a veces dura un tiempo considerable (varias semanas). Esencialmente, preparar un trozo de cuero para hacerlo útil requiere:

1. *Curación.* En primer lugar hacerlo pasar por un proceso llamado *salazón húmeda*, en el que con el objetivo de curarla, la piel es empapada de sal y dejada reposar durante 30 días hasta que la sal penetra la piel.
2. *Limpieza.* Acto seguido la piel pasa por un proceso de limpieza, en el que se le quitan la sal, la carne adherida, la suciedad y el pelo.
3. *Flexibilización.* Después la piel es tratada con un material suavizante para dejar la piel suave y flexible.
4. *Curtido.* Acto seguido inicia el proceso de curtido, que sirve para que la piel no se pudra ni encoja. Existen dos procesos; el vegetal y el mineral; el primero da como resultado un cuero más fuerte, que el segundo, que por lo general se utiliza para la manufactura de guantes, empeines, etc.
5. *Lubricación y entintado.* Luego viene una etapa de lubricación y tinte en la que el cuero se prepara para ser usado en la manufactura del producto que se desea hacer con él.
6. *Acabado.* Finalmente, el proceso de acabado da el toque estético final al cuero.

Antiguamente, los curtidores eran artesanos que convertían las pieles de animales como ovejas, cerdos, camellos, toros, etc., en resistentes cueros para diferentes usos. Los curtidores eran comunes en las tierras bíblicas. Confeccionaban bolsas y odres para transportar agua, leche, aceite [Nelson, Wilton M., *Nuevo Diccionario Ilustrado de la Biblia*, Nashville, TN: Editorial Caribe, 2000, c1998.], y ¿sabes algo?: Todo parece indicar que Dios es un experto curtidor.

En términos espirituales, el proceso de envejecimiento es ese proceso divino a través del cual Dios nos curte para sus propósitos. Sabemos que el proceso de envejecimiento empieza desde el primer segundo en que nacemos de nuestra madre, y no se detiene hasta que morimos en este mundo. Es un proceso en el que vamos madurando a través de nuestro tránsito por dos dimensiones característicamente humanas:

1. Una esencia básicamente natural. El mundo de nuestros sentidos, la búsqueda del goce de la vida, la satisfacción de nuestras necesidades biológicas, la importancia de las cosas y los valores de este mundo, el predominio de nuestro propio interés, etc.; y
2. Una esencia espiritual. El mundo de nuestra percepción espiritual, la vivencia de una relación espiritual con Dios, la búsqueda de una vida con gozo [más allá del goce], la importancia de los valores trascendentes, espirituales, sobre las cosas y los valores de este mundo, la importancia del otro sobre nuestro propio interés, etc.

A diferencia de lo que a veces se piensa, no empezamos en lo natural y terminamos en lo espiritual, sino que durante toda la vida tenemos "distintas cantidades", por decirlo de alguna manera, de cada uno. La Vejez es ese periodo de la vida, ese estado propicio en que lo espiritual encuentra las mejores posibilidades para ser vivido de manera prioritaria; parecería que Dios nos prepara para ello a través de su "proceso de curtimiento" o proceso de envejecimiento. Veamos el proceso de curtimiento que describimos anteriormente, pero esta vez en términos espirituales:

Curtido del cuero	Curtido espiritual
1. Curación. Proceso de <i>salazón húmeda</i> .	La sal, como veremos después, es un símbolo del pacto de Dios con su pueblo. En esta etapa, Dios te hace comprender la importancia de ese pacto para tu vida, y tu decides aceptar a Cristo en tu corazón e iniciar un proceso de cambio profundo en tu vida.
2. Limpiado. Se eliminan la sal, la carne adherida, la suciedad y el pelo.	A continuación, el Señor inicia un proceso de limpiado de tu ser, edificándote conforme a su Santa Voluntad, mostrándote su Ley, su Gracia, y su Justicia. Poco a poco tú vas creciendo, dejando en el camino viejos hábitos, ideas y sentimientos que te eran piedra de tropiezo en tu vida espiritual y en tu relación con el Eterno.
3. Flexibilización. La piel se suaviza.	A veces, durante el periodo anterior, caemos en actitudes religiosas que nos endurecen haciéndonos rígidos; el Señor no quiere eso; su Espíritu nos hará ver que vivir en el Señor es tan sencillo como lo es la vida de un girasol, que gira todos los días en torno al astro que le da sentido. Así, sencillamente.
4. Curtido. Tratamiento para que la piel no se pudra ni encoja	Luego quizá inicie un proceso en el que Dios nos fortalecerá ante las inclemencias de la vida. El Señor nos dijo: <u>Juan, 16:33</u> : ^{u33} <i>Estas cosas os he hablado para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; pero confiad, yo he vencido al mundo.</i> Conforme enfrentamos situaciones difíciles nos fortalecemos. Nadie es fuerte mientras vive en un lecho de rosas. Aprendemos a resistir y a aguardar con paciencia la fuerza que viene del Señor.
5. Lubricación y entintado. Preparación para usar el cuero en una manufactura específica.	Cuando finalmente estamos listos; cuando hemos aprendido a ser obedientes y dúctiles al Señor; cuando hemos aprendido que la batalla es del Señor, entonces nos prepara para cubrir los planes que Él ya tiene preparados para cada uno de nosotros.
6. Acabado. Eliminación de imperfecciones finales.	Continuamos creciendo, eliminando todo aquello que aún nos estorba. El crecimiento jamás se detiene.

Cuando un Abuelo ha sido plenamente curtido, curiosamente y a pesar de sus canas y sus achaques, no está precisamente "viejo"; por el contrario, es un Cuero Nuevo. Una Abuela bien curtida es también un Cuero Nuevo (un *Cuerazo*, como diría mi sobrino a propósito de Jennifer López). Es el Cuero Nuevo que Dios necesita

para su Vino Nuevo. En Mateo 9:16-17, el Señor Jesús nos dijo:

"¹⁶Nadie pone remiendo de paño nuevo en vestido viejo; porque tal remiendo tira del vestido, y se hace peor la rotura. ¹⁷Ni echan vino nuevo en odres viejos; de otra manera los odres se rompen, y el vino se derrama, y los odres se pierden; pero echan el vino nuevo en odres nuevos, y lo uno y lo otro se conservan juntamente."

Para Dios, el proceso de envejecimiento es un proceso de perfeccionamiento y ascensión espiritual.

En este curso tendremos ocasión de ver que, madurar en el Señor, crecer espiritualmente, significa aprender a vivir la voluntad de Dios de manera espontánea, como si fuese algo intrínseco de nuestra naturaleza, de nuestra vida. No se trata de ajustarnos forzosamente a lo que alguien nos dice que es "la voluntad de Dios y sus mandamientos" [una religión, por ejemplo], sino de ir madurando poco a poco, como los buenos vinos, hasta que un día logremos comprender y hacer nuestra la voluntad de Dios, como Él mismo nos la hace conocer en sus Escrituras y en nuestros momentos de intimidad con Él a través de la oración.

En ese proceso de crecimiento, poco a poco vamos dejando atrás lo intrascendente y transitorio de nuestra vida carnal (nuestras pasiones y deseos), que poco a poco empieza a dejar de ser prioritaria para nosotros, y empezamos, también poco a poco, a enfatizar cada vez más en nuestra existencia el lado espiritual de la vida.

Todo cristiano más o menos enterado, más o menos experimentado, sabe que existe dentro de nosotros una lucha constante entre nuestra naturaleza espiritual y nuestra naturaleza carnal, como nos muestra Pablo en la carta a los romanos, 7:22-25:

"²²Porque según el hombre interior, me deleito en la ley de Dios;²³ pero veo otra ley en mis miembros, que se rebela contra la ley de mi mente, y que me lleva cautivo a la ley del pecado que está en mis miembros. ²⁴¡Miserable de mí! ¿quién me librará de este cuerpo de muerte?²⁵ Gracias doy a Dios, por Jesucristo Señor nuestro. Así que, yo mismo con la mente sirvo a la ley de Dios, mas con la carne a la ley del pecado."

Como cristianos sabemos que esta lucha durará mientras vivamos, porque estamos hechos del polvo de la tierra, pero también del aliento de vida de Dios, es decir, de carne y espíritu (Gn. 2:7). Con todo, la vida es un aprender a vivir en el espíritu, más allá de nuestra naturaleza carnal, y en eso ponemos nuestro mejor esfuerzo.

Cuando aprendemos a mantener una relación personal con Dios, abierta y permanente, aprendemos a vivir con Él todos los días, sujetando nuestras pasiones y deseos al Señor de manera "natural", y aprendiendo a vivir plenamente con ellos conforme a su voluntad. La vida es un proceso de curtimiento durante el cual aprendemos a hacer esto de manera más o menos permanente. Pero no lo logramos a través de una lucha intestina contra nosotros mismos, sino a través de la gracia y la misericordia del Señor. Romanos, 8:11, afirma:

"¹¹Y si el Espíritu de aquél que levantó de los muertos a Jesús mora en vosotros, el que levantó de los muertos a Cristo Jesús vivificará también vuestros cuerpos mortales por su Espíritu que mora en vosotros."

Gracias al Espíritu de Dios reconocemos el mundo en que queremos vivir: el Reino de Dios en nuestras vidas. Por medio del Espíritu lograremos encontrar la fuerza y el convencimiento necesarios para ir más allá de nuestra naturaleza carnal, de manera natural.

La Vejez es dura, según dicen por ahí; y lo es más cuando no logramos desarrollarnos espiritualmente. Pablo escribió en Romanos 8:5-6:

"⁵Porque los que son de la carne piensan en las cosas de la carne; pero los que son del Espíritu, en las cosas del Espíritu. ⁶Porque el ocuparse de la carne es muerte, pero el ocuparse del Espíritu es vida y paz."

¡¡ Y nunca como en la Vejez son más ciertas estas palabras !! En la Vejez solemos experimentar pérdidas importantes; cada quien vive estas pérdidas de manera distinta, y cada quien pierde distintas cosas: se puede perder la salud, la capacidad de moverse con independencia, algún sentido como el oído, la vista, el equilibrio, recursos económicos o materiales, seres queridos como amigos, familiares, la pareja, los hijos, etc. A veces estas pérdidas nos hacen la vida muy pesada y sin sentido, porque parecen clausurar, borrar de un solo tajo el

mundo que conocimos antaño. A veces nos damos cuenta de que tenemos dificultades para continuar con los placeres de siempre, de antes, y nos esforzamos por vivirlos nuevamente a como de lugar, a pesar de que quizá ya no tengamos los mismos recursos para ello. Cuando un Viejo se aferra a estos placeres, aún a pesar de carecer de los medios para disfrutarlos, corre el riesgo de vivir una intensa frustración detrás de la cual sobreviene la depresión, la ansiedad, la soledad y la desesperanza, que poco a poco hacen su vida insufrible; como dicen las escrituras en 2Corintios. 7:10 ¹⁰.... *la tristeza del mundo produce muerte.*”

La Vejez, para ser vivida con éxito, y no sucumbir a ella, debe ser vivida espiritualmente. El predicador nos dice: Eclesiastés, 12:1: *“Acuérdate de tu Creador en los días de tu juventud, antes que vengan los días malos, y lleguen los años de los cuales digas: No tengo en ellos contentamiento”. ¿Qué tienen que ver los días de la juventud con los días difíciles de la Vejez? Algo muy importante: Si nos acordamos del Señor; si empezamos a seguir los pasos del Señor desde nuestra juventud hasta nuestra Vejez, nos estaremos dando oportunidad de madurar espiritualmente sirviéndonos del tiempo; de todos esos años durante los cuales podremos conocer a Dios con cada experiencia de la vida. Al final podremos tener un carácter y una fe que han madurado como los buenos vinos, y nos será más fácil afrontar la Adulthood Mayor y sus vicisitudes. Si en todo este tiempo hemos aprendido a vivir en el Espíritu, estaremos bien curados y seremos un buen odre para el Señor.*

Quizá estás pensando en este momento: *“Yo no conocí al Señor en mi juventud; la mayor parte de mi vida me la pasé viviendo en la carne, y sólo conocí al Señor hasta muy entrada mi vida adulta. Entonces qué: ¿La Vejez será para mí difícil e insufrible sólo por eso?, ¿Hay pocas esperanzas para mí? ¿Como yo no fui “de los buenos”, estoy perdido?”* ¡¡ Claro que no estás perdido ¡! ¡¡ El Reino de Dios y su Justicia no es una oficina burocrática donde porque llegaste tarde perdiste tu oportunidad de ser atendido. ¡! Muchos estuvimos muertos; humanamente no vivíamos sino en un mundo seco y estéril lleno de dolor y tristeza,.. pero hermanito...hermanita...: ¡¡Cristo murió por tí! ¡! Él ya pagó la deuda de tus faltas, tu dolor y tus enfermedades ¡! Recuerda el siguiente pasaje, que narra la historia de unos hermanos de la Casa de Israel a los cuales, ¡si que se les había pasado el tiempo!, y a pesar de ello, tuvieron esperanza, gracia y misericordia: Ezequiel, 37:1-14:

“¹La mano de Yahvé vino sobre mí, y me llevó en el Espíritu de Yahvé, y me puso en medio de un valle que estaba lleno de huesos. ²Y me hizo pasar cerca de ellos por todo en derredor; y he aquí que eran muchísimos sobre la faz del campo, y por cierto secos en gran manera. ³Y me dijo: Hijo de hombre, ¿vivirán estos huesos? Y dije: Señor Yahvé, tú lo sabes. ⁴Me dijo entonces: Profetiza sobre estos huesos, y diles: Huesos secos, oíd palabra de Yahvé. ⁵Así ha dicho Yahvé el Señor a estos huesos: He aquí, yo hago entrar espíritu en vosotros, y viviréis. ⁶Y pondré tendones sobre vosotros, y haré subir sobre vosotros carne, y os cubriré de piel, y pondré en vosotros espíritu, y viviréis; y sabréis que yo soy Yahvé.

⁷Profeticé, pues, como me fue mandado; y hubo un ruido mientras yo profetizaba, y he aquí un temblor; y los huesos se juntaron cada hueso con su hueso. ⁸Y miré, y he aquí tendones sobre ellos, y la carne subió, y la piel cubrió por encima de ellos; pero no había en ellos espíritu. ⁹Y me dijo: Profetiza al espíritu, profetiza, hijo de hombre, y di al espíritu: Así ha dicho Yahvé el Señor: Espíritu, ven de los cuatro vientos, y sopla sobre estos muertos, y vivirán. ¹⁰Y profeticé como me había mandado, y entró espíritu en ellos, y vivieron, y estuvieron sobre sus pies; un ejército grande en extremo.

¹¹Me dijo luego: Hijo de hombre, todos estos huesos son la casa de Israel. He aquí, ellos dicen: Nuestros huesos se secaron, y pereció nuestra esperanza, y somos del todo destruidos. ¹²Por tanto, profetiza, y diles: Así ha dicho Yahvé el Señor: He aquí yo abro vuestros sepulcros, pueblo mío, y os haré subir de vuestras sepulturas, y os traeré a la tierra de Israel. ¹³Y sabréis que yo soy Yahvé, cuando abra vuestros sepulcros, y os saque de vuestras sepulturas, pueblo mío. ¹⁴Y pondré mi Espíritu en vosotros, y viviréis, y os haré reposar sobre vuestra tierra; y sabréis que yo Yahvé hablé, y lo hice, dice Yahvé.”

Recuerda las palabras del Señor en Juan. 14:16-17:

“¹⁶Y yo rogaré al Padre, y os dará otro Consolador, para que esté con vosotros para siempre: ¹⁷el Espíritu de verdad, al cual el mundo no puede recibir, porque no le ve, ni le conoce; pero vosotros le conocéis, porque mora con vosotros, y estará en vosotros.”

Recuerda Romanos, 8:26-27:

“²⁶Y de igual manera el Espíritu nos ayuda en nuestra debilidad; pues qué hemos de pedir como conviene,

no lo sabemos, pero el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos indecibles.²⁷ Mas el que escudriña los corazones sabe cuál es la intención del Espíritu, porque conforme a la voluntad de Dios intercede por los santos."

El Señor hace odres. Hace una buena y nueva odre de cada uno de nosotros mediante un proceso de curtido lento pero seguro a lo largo de nuestra vida; unos maduran más rápido, otros más lentamente, pero todos tendremos la oportunidad de llegar a ser un buen odre. ¿Qué quiso decir el Señor en Mateo 9:17, con *"Ni echan vino nuevo en odres viejos; de otra manera los odres se rompen, y el vino se derrama, y los odres se pierden; pero echan el vino nuevo en odres nuevos, y lo uno y lo otro se conservan juntamente."*? ¿Cuál es ese Vino Nuevo? ¿Por qué se derrama?, ¿No debería ser mejor un odre viejo?

Quizá piensas en este momento que: *"Como yo ya estoy viejo, ya no me darán Vino Nuevo, porque se derramaría"* Pues no hermanito. Así no funciona la cosa. Es más bien al revés.

En muchos casos, especialmente cuando somos "de dura cerviz", la manufactura de un buen odre para el Señor se lleva muchos años; quizá tantos años como tienes tú de edad, pero el resultado final es un odre nuevo. Quizá haya que distinguir dos cosas en este proceso de manufactura; es decir, distinguir entre un *acontecimiento* y un *proceso*, muy relacionados, pero distintos, que ocurren durante el proceso de manufactura de un buen odre:

1. *El acontecimiento.* El acontecimiento es el momento en que tú tomas tres decisiones:

- a. Confesar con tu boca que Jesús es el Señor, y tú Señor.
- b. Creer con tu corazón que Dios le levantó de los muertos.
- c. Arrepentirte de tu vida pasada, y bautizarte en agua, lo cual significa el morir a esa vida pasada, y renacer a una vida nueva en el Señor.

Con las dos primeras decisiones, automáticamente, tú recibes potestad de ser llamado Hijo o Hija de Dios, (Juan, 1:12-13: *"¹² Mas a todos los que le recibieron, a los que creen en su nombre, les dió potestad de ser hechos hijos de Dios; ¹³ los cuales no son engendrados de sangre, ni de voluntad de carne, ni de voluntad de varón, sino de Dios."*), y a partir de ese momento eres coheredero con Cristo. (Romanos, 8:16-17: *"¹⁶ El Espíritu mismo da testimonio a nuestro espíritu, de que somos hijos de Dios. ¹⁷ Y si hijos, también herederos; herederos de Dios y coherederos con Cristo, si es que padecemos juntamente con él, para que juntamente con él seamos glorificados."*). ¿Coherederos de qué? Del Reino de Dios. A partir de ese momento tú eres parte del pueblo de Dios.

2. *El proceso.* Se trata del proceso de crecimiento espiritual que se inicia con tu tercera decisión. En lo sucesivo tú irás creciendo y desarrollándote con la ayuda de Dios. Irás creciendo poco a poco hasta convertirte en un Cristiano maduro, fuerte, bien templado..., curtido, pues. 1 Tesalonicenses, 3:12-13: *"¹² Y el Señor os haga crecer y abundar en amor unos para con otros y para con todos, como también lo hacemos nosotros para con vosotros, ¹³ para que sean afirmados vuestros corazones, irrepreensibles en santidad delante de Dios nuestro Padre, en la venida de nuestro Señor Jesucristo con todos sus santos."* Poco a poco el Señor te irá haciendo pasar por ese proceso de curtimiento espiritual hasta que seas conforme a su voluntad y estés listo; perfectamente habilitado para caminar cada día de tu vida con el Señor.

Nuestra metáfora del curtido del cuero nos ha permitido considerar la sal; y la sal, como hemos dicho ya, *"en las Escrituras es un emblema del pacto entre Dios y su pueblo (Números, 18.19; 2 Crónicas, 13.5):... En la enseñanza del Señor es también simbólica de aquella salud y de aquel vigor espirituales esenciales para la virtud cristiana y para contrarrestar la corrupción que se encuentra en el mundo (por ejemplo: Mateo, 5.13)." (Vine, W.E., Vine Diccionario Expositivo de Palabras del Antiguo y del Nuevo Testamento Exhaustivo, Nashville: Editorial Caribe, 2000, c1999).* Así, el que Dios trabaje contigo cada día para convertirte en un odre útil es una consecuencia de ese pacto que Dios mismo hizo contigo el día que tú aceptaste al Señor como tu Salvador. El pacto es: Tus pecados han sido perdonados y tú serás salvo; tendrás vida eterna en el Reino de Dios (Romanos, 10:9-13).

Tú mismo serás un odre útil para el Señor, hecho de un cuero bien curtido, y cuando finalmente llegues al Reino de los Cielos, el Señor depositará dentro de ti su Vino Nuevo. Durante la última cena con el Señor encontramos la siguiente narración: Mateo, 26:26-29:

²⁶ Y mientras comían, tomó Jesús el pan, y bendijo, y lo partió, y dio a sus discípulos, y dijo: Tomad,

comed; esto es mi cuerpo. ²⁷Y tomando la copa, y habiendo dado gracias, les dio, diciendo: Bebed de ella todos; ²⁸porque esto es mi sangre del nuevo pacto, que por muchos es derramada para remisión de los pecados. ²⁹Y os digo que desde ahora no beberé más de este fruto de la vid, hasta aquel día en que lo beba nuevo con vosotros en el reino de mi Padre.”

El vino simboliza la sangre del Señor, y Levítico 17:11 nos dice: *“¹Porque la vida de la carne en la sangre está, y yo os la he dado para hacer expiación sobre el altar por vuestras almas; y la misma sangre hará expiación de la persona.”* En el Reino de Dios beberemos de la sangre de Cristo y esa sangre nos dará una nueva vida. Una vida eterna en el Señor. Esa es la promesa; ese es el Nuevo Pacto.

Pero los odres no sólo almacenan vino; también almacenan aceite, y el aceite simboliza el Espíritu de Dios. ¿Sabes algo? Cuando tú aceptaste al Señor, has de cuenta que Él te dio forma de odre e inició el proceso de cambio en tu vida; entre tanto, puso de su Espíritu dentro de ti, y empezaste el proceso de curtido. En cierta forma todos empezamos siendo un odre en formación guiados por el Espíritu del Señor. El proceso de curtimiento sigue y sigue, y nosotros seguimos siendo un odre lleno del Espíritu, hasta que un día nos vamos al Reino de Dios, y siendo un odre nuevo, recibimos el Vino Nuevo.

Veamos la vida de tres odres muy curtidos que fueron útiles al Señor mientras estuvieron en este mundo:

Abraham y Sara, Gn. 21:1-7:

“Visitó Yahvé a Sara, como había dicho, e hizo Yahvé con Sara como había hablado. ²Y Sara concibió y dio a Abraham un hijo en su vejez, en el tiempo que Dios le había dicho ³Y llamó Abraham el nombre de su hijo que le nació, que le dio a luz Sara, Isaac. ⁴Y circuncidó Abraham a su hijo Isaac de ocho días, como Dios le había mandado. ⁵Y era Abraham de cien años cuando nació Isaac su hijo. ⁶Entonces dijo Sara: Dios me ha hecho reír, y cualquiera que lo oyere, se reirá conmigo. ⁷Y añadió: ¿Quién dijera a Abraham que Sara habría de dar de mamar a hijos? Pues le he dado un hijo en su vejez.”

Dios esperó a que Abraham y Sara fueran ya viejos para traer al mundo a Isaac. Después se los pidió en sacrificio, sabiendo cuanto significaba él para ellos; Abraham no se negó, y gracias a ello, Dios le prometió bendecir a toda la humanidad, a todas las naciones de la tierra, lo cual cumplió, y sigue cumpliendo, con el advenimiento de nuestro Señor Jesucristo.

Moisés, Ex. 7:1-7:

“Yahvé dijo a Moisés: Mira, yo te he constituido dios para Faraón, y tu hermano Aarón será tu profeta. ²Tú dirás todas las cosas que yo te mande, y Aarón tu hermano hablará a Faraón, para que deje ir de su tierra a los hijos de Israel. ³Y yo endureceré el corazón de Faraón, y multiplicaré en la tierra de Egipto mis señales y mis maravillas. ⁴Y Faraón no os oirá; mas yo pondré mi mano sobre Egipto, y sacaré a mis ejércitos, mi pueblo, los hijos de Israel, de la tierra de Egipto, con grandes juicios ⁵Y sabrán los egipcios que yo soy Yahvé, cuando extienda mi mano sobre Egipto, y saque a los hijos de Israel de en medio de ellos. ⁶E hizo Moisés y Aarón como Yahvé les mandó; así lo hicieron. ⁷Era Moisés de edad de ochenta años, y Aarón de edad de ochenta y tres, cuando hablaron a Faraón”

Ante tal empresa, estoy seguro de que tú habrías designado a un hombre fuerte, joven (como de 40 años), inteligente, culto, todo un líder. Dime algo: De entre los 600,000 israelitas que salieron de Egipto con Moisés en ese tiempo, ¿de veras crees que no había un hombre como este que te he descrito? Por supuesto que debe haberlo habido.... Y de hecho fue a ese hombre al que escogió Dios; sólo que para hacer el trabajo, primero lo envió cuarenta años al desierto a pastorear ovejas, quizá para que adquiriera la madurez suficiente para pastorear hombres. Y así fue; sólo de Viejo llegó a ser un odre útil para Dios.

Zacarías y Elisabet, Lc. 1:5-19:

“Hubo en los días de Herodes, rey de Judea, un sacerdote llamado Zacarías, de la clase de Abías; su mujer era de las hijas de Aarón, y se llamaba Elisabet. ⁶Ambos eran justos delante de Dios, y andaban irreprochables en todos los mandamientos y ordenanzas del Señor. ⁷Pero no tenían hijo, porque Elisabet era estéril, y ambos eran ya de edad avanzada. ⁸Aconteció que ejerciendo Zacarías el sacerdocio delante de Dios según el orden de su clase, ⁹conforme a la costumbre del sacerdocio, le tocó en suerte ofrecer el incienso, entrando en el santuario del Señor. ¹⁰Y toda la multitud del pueblo estaba fuera

orando a la hora del incienso. ¹¹Y se le apareció un ángel del Señor puesto en pie a la derecha del altar del incienso. ¹²Y se turbó Zacarías al verle, y le sobrecogió temor. ¹³Pero el ángel le dijo: Zacarías, no temas; porque tu oración ha sido oída, y tu mujer Elisabet te dará a luz un hijo, y llamarás su nombre Juan. ¹⁴Y tendrás gozo y alegría, y muchos se regocijarán de su nacimiento; ¹⁵porque será grande delante de Dios. No beberá vino ni sidra, y será lleno del Espíritu Santo, aún desde el vientre de su madre. ¹⁶Y hará que muchos de los hijos de Israel se conviertan al Señor Dios de ellos. ¹⁷E irá delante de él con el espíritu y el poder de Elías, para hacer volver los corazones de los padres a los hijos, y de los rebeldes a la prudencia de los justos, para preparar al Señor un pueblo bien dispuesto. ¹⁸Dijo Zacarías al ángel: ¿En qué conoceré esto? Porque yo soy viejo, y mi mujer es de edad avanzada. ¹⁹Respondiendo el ángel, le dijo: Yo soy Gabriel, que estoy delante de Dios; y he sido enviado a hablarte, y darte estas buenas nuevas. “

Nuevamente: ¿Por qué elegir un par de ancianos para engendrar a un hombre tan importante para los planes de Dios como Juan el Bautista, el más grande profeta de todos los tiempos? Porque ellos poseían la madurez necesaria para educar y hacer de Juan el Bautista el hombre que Dios quería. Ese matrimonio eran un par de odres bien curtidos, útiles para el Señor.

En suma:

El proceso de envejecimiento suele ser concebido en el mundo como un proceso de declinación humana, en el que la ancianidad finalmente puede llegar a ser la última etapa de la vida. Sin embargo, en las escrituras parece ser que este proceso de envejecimiento es en realidad un proceso de crecimiento y maduración que se lleva a cabo a pesar de la declinación de algunas funciones de nuestro cuerpo, y de otras condiciones de tipo social y cultural (e incluso gracias a ellas), del mundo en que vivimos.

La clave del éxito en la Adulterz Mayor estriba en dejarse curtir por el Señor para llegar a ser un buen odre. Como has podido ver, en tanto para otros la Vejez es un final, para nosotros es apenas el principio. ¿Raro? En realidad no. Era de esperarse. Los cristianos, el cristianismo, para poder ser, vivir y florecer requiere, como el salmón, vivir y luchar contra corriente.

TAREA

- Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Hasta que punto te has permitido a ti mismo crecer espiritualmente a lo largo de tu vida? ¿Te has dejado curtir, o te has resistido una y otra vez?

- Aprenderse de memoria la siguiente cita de la Biblia: Deuteronomio, 30:15:

¹⁵Mira, yo he puesto delante de ti hoy la vida y el bien, la muerte y el mal.

ORACIÓN DE CIERRE

- En tanto el director de alabanza dirige un tema de adoración de fondo, el líder exhortará al grupo a orar, dándole gracias al Señor por:

Todas las bendiciones que ha derramado el día de hoy; por la gracia de estar todos juntos aquí, en esta gran familia cristiana que a Él le ha placido formar. Rogándole al Señor que haga de cada uno un odre útil para sus fines, lleno de su Espíritu y su verdad. Amén.

- El líder exhorta al grupo a despedirse entre todos.

Sesión 5

Salud y Enfermedad

Objetivo General:

Que los asistentes conozcan la diferencia entre el cuerpo terrenal, cuerpo celestial; y el sentido de la enfermedad y cómo afrontarla.

Objetivos específicos:

Que los asistentes:

1. Conozcan la diferencia entre cuerpo terrenal y cuerpo celestial.
2. Conozcan el sentido de la enfermedad y cómo afrontarla espiritualmente.

Material:

- Computadora personal
- Cañón para proyección
- Equipo de sonido
- Pizarrón
- Cafetería
- Tapetes pequeños de uso individual (participantes)
- Sillas y dos mesitas para el equipo audiovisual
- Material de lectura con la conferencia del día de hoy (1 por sujeto).

Lugar:

- Aula

Duración total:

- 2 horas aproximadamente

Participantes:

Adultos cristianos con edad igual o mayor a los 50 años, sin deterioro cognitivo y con desajuste psicológico (depresión, soledad, etc)

Conductores:

- Líder cristiano
- Director de alabanza y adoración
- Músicos
- Psicólogo cristiano.

ACTIVIDADES

1. Alabanza

(20 a 25 minutos)

- Después de saludar a todos los asistentes, y de pedirles que pasen al frente a elegir un instrumento musical, el director de alabanza y adoración iniciará el primer cántico tomándolo como fondo para recordarle al grupo el Salmo 139:13-18:

¹³ *Porque tú formaste mis entrañas;
Tú me hiciste en el vientre de mi madre.*
¹⁴ *Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras;
Estoy maravillado,
Y mi alma lo sabe muy bien.*
¹⁵ *No fue encubierto de ti mi cuerpo,
Bien que en oculto fui formado,
Y entretejido en lo más profundo de la tierra.*
¹⁶ *Mi embrión vieron tus ojos,
Y en tu libro estaban escritas todas aquellas cosas
Que fueron luego formadas,
Sin faltar una de ellas.*
¹⁷ *¡Cuán preciosos me son, oh Dios, tus pensamientos!
¡Cuán grande es la suma de ellos!*
¹⁸ *Si los enumero, se multiplican más que la arena;
Despierto, y aún estoy contigo."*

El director motivará a cada asistente para que se vaya incorporando de uno a uno al concierto grupal, asesorándole sobre cómo utilizar su instrumento de manera sencilla. Hará esto hasta que todos los asistentes se hayan incorporado musicalmente, y entonces continuará la alabanza, siguiendo la canción de

manera cíclica, una y otra vez, exhortando continuamente a los asistentes a buscar el rostro del Señor:

"Todos somos uno, como el Señor y el Santo Espíritu es uno con el Eterno. Busca su rostro en medio de tu alabanza. Él escucha la alabanza que proviene de tu corazón; Él quiere ser alabado en espíritu y en verdad; ora pidiéndole al Señor que purifique y limpie tu espíritu para que eso sea posible. Tu instrumento y tu son parte de tu alabanza; busca su rostro; cierra tus ojos y búscalo dentro de ti mismo... alábalo con todo tu ser"

- Esta experiencia durará de 20 a 25 minutos, y culminará con una oración de agradecimiento a Dios por permitir que el grupo se reencuentre en ese lugar y en ese día para alabarle y adorarlo.

2. Encuentro de Testimonios

(60 minutos)

a. Encuentro de testimonios.

- **Testimonio personal:** De manera sucesiva el líder realizará las siguientes preguntas a los participantes:

1. *¿Hasta que punto te has permitido a ti mismo crecer espiritualmente a lo largo de tu vida? ¿Te has dejado curtir, o te has resistido una y otra vez?*

El líder deberá apoyar al grupo en la respuesta de estas preguntas; no más de 3 minutos por participante, medidos con un reloj de arena que todos puedan observar. Todos los asistentes deben participar, siguiendo el turno que cada uno tenga por su ubicación en el círculo. Los participantes pueden consultar los cuestionarios que entregarán en esta sesión para ayudarse a recordar sus conclusiones.

El líder identificará las ideas disfuncionales destacándolas y exhortando al grupo a aportar experiencias personales similares relacionadas a ellas.

Al final, el líder resumirá las conclusiones alcanzadas.

- **Entrega de Tareas**

El líder solicitará al grupo la entrega de sus cuestionarios debidamente resueltos.

b. Oración de grupo. El conductor de la sesión dirá a los participantes:

Hemos podido ver que es común que tengamos cierta resistencia al curtimiento de Dios. Como que nos resistimos al cambio. No es tan extraño que esto ocurra. Si tu has tomado la decisión de ser un odre del Señor, simplemente deja que Él te lleve por ese camino de perfeccionamiento, donde poco a poco, con mucha tolerancia y amor de ti mismo hacia ti mismo, iras cambiando en la dirección que Dios quiere que tome tu vida. Si tienes un poco de tiempo, lee el libro de Jonás en tu Biblia; ahí verás que tan paciente es el Señor con sus hijos, sin importar que tan "aferraditos" sean a sus propias opiniones. Puedes creerlo: el Señor ya tomó la decisión de cambiarte y hacer de ti un odre perfecto; ÉL tomó esta decisión el día en que tú decidiste aceptar a su Hijo como tu Señor y Salvador. Nada cambiara este objetivo de Dios.

El líder conducirá una oración libre, compartida por todos, y al terminar...

- **Carrusel de oración.** Cada Viejo bendecirá a cada Viejo imponiéndole las manos y orando con todo su corazón, conforme a Deuteronomio, 30:15:

¹⁵Mira, yo he puesto delante de ti hoy la vida y el bien, la muerte y el mal."

Cuando terminen, el líder señalará la promesa que sigue a esta cita en Deuteronomio, 30:15:

¹⁶Porque yo te mando hoy que ames a Yahvé tu Dios, que andes en sus caminos, y guardes sus mandamientos, sus estatutos y sus decretos, para que vivas y seas multiplicado, y Yahvé tu Dios te bendiga en la tierra a la cual entras para tomar posesión de ella."

- **Adoración.** El director de alabanza acompañará la oración con cánticos de adoración al Eterno.

Descanso
(10 minutos)

3. Conferencia
(45 minutos)

CUERPO Y ENFERMEDAD

Algo que suele preocuparnos de manera muy acusada es nuestra salud. Con el paso de los años nuestro cuerpo va cambiando, y a menudo nos sentimos más débiles, físicamente menos fuertes. A veces, ciertas enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión, problemas cardiacos, etc.), nos preocupan sobremedida. Los médicos nos han prohibido el consumo de ciertos alimentos que nos son dañinos, y todo esto en conjunto nos hace sentir mal. No es extraño que de pronto sintamos que las enfermedades nos persiguen como si se tratase de espíritus invisibles cuyo propósito es destruirnos. Nos sentimos indefensos, y esa indefensión nos lleva a sentir miedo de todo: de enfermarse; de salir a la calle, de accidentarnos, de que nos asalten, nos hagan daño, etc. Con todo, nos sentiremos mejor cuando comprendamos cuál debe ser nuestra actitud ante nuestro cuerpo, y por qué.

Somos un producto creado por Dios desde las entrañas de nuestra madre

Sal. 139:13-18:

*¹³Porque tú formaste mis entrañas;
Tú me hiciste en el vientre de mi madre.
¹⁴Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras;
Estoy maravillado,
Y mi alma lo sabe muy bien.
¹⁵No fue encubierto de ti mi cuerpo,
Bien que en oculto fui formado,
Y entretejido en lo más profundo de la tierra.
¹⁶Mi embrión vieron tus ojos,
Y en tu libro estaban escritas todas aquellas cosas
Que fueron luego formadas,
Sin faltar una de ellas.
¹⁷¡Cuán preciosos me son, oh Dios, tus pensamientos!
¡Cuán grande es la suma de ellos!
¹⁸Si los enumero, se multiplican más que la arena;
Despierto, y aún estoy contigo."*

Somos hechos de carne, somos un conjunto de huesos y células aglutinadas en tejidos, pero: 1Corintios, 15:39:

³⁹No toda carne es la misma carne, sino que una carne es la de los hombres, otra carne la de las bestias, otra la de los peces, y otra la de las aves".

¿Qué es el cuerpo? Sin embargo, no estamos hechos sólo de carne: somos semejantes a Dios; por ello somos también *espíritu*. Él depositó *Espíritu de vida* dentro de nosotros: Génesis, 2:7:

⁷Entonces Yahvé Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente."

La carne más el espíritu, formaron el cuerpo. Nuestro cuerpo es el templo de Dios: 1Corintios, 6:19:

¹⁹¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?"

Hay cuerpos terrenales y celestiales.

Ahora bien; a pesar de que tenemos dentro de nosotros el Espíritu del Señor, nosotros somos *cuerpos terrenales*, y algún día llegaremos a ser *cuerpos celestiales*. 1Corintios, 15:40,44:

“⁴⁰Y hay cuerpos celestiales, y cuerpos terrenales; pero una es la gloria de los celestiales, y otra la de los terrenales.”...“⁴⁴Se siembra cuerpo animal, resucitará cuerpo espiritual. Hay cuerpo animal, y hay cuerpo espiritual.”

Se trata de dos cuerpos diferentes. Para que viva el último debe morir el primero. Pablo lo explica así en 1Corintios, 15:35-38:

“³⁵Pero dirá alguno: ¿Cómo resucitarán los muertos? ¿Con qué cuerpo vendrán? ³⁶Necio, lo que tú siembras no se vivifica, si no muere antes. ³⁷Y lo que siembras no es el cuerpo que ha de salir, sino el grano desnudo, ya sea de trigo o de otro grano; ³⁸pero Dios le da el cuerpo como él quiso, y a cada semilla su propio cuerpo.” ...

¡Asómbrate! Tu y yo fuimos formados con un cuerpo similar al que le fue dado a Adán; sin embargo, un día seremos formados con el cuerpo del segundo Adán, nuestro Señor Jesucristo: 1Corintios, 15:45-49:

“⁴⁵Así también está escrito: Fue hecho el primer hombre Adán alma viviente; el postrer Adán, espíritu vivificante. ⁴⁶Mas lo espiritual no es primero, sino lo animal; luego lo espiritual. ⁴⁷El primer hombre es de la tierra, terrenal; el segundo hombre, que es el Señor, es del cielo. ⁴⁸Cual el terrenal, tales también los terrenales; y cual el celestial, tales también los celestiales. ⁴⁹Y así como hemos traído la imagen del terrenal, traeremos también la imagen del celestial.”

Como dicen: ¡La fiesta no acaba hasta que acaba!, y para ti y para mí, no acaba hasta que tengamos un cuerpo celestial y vivamos con el Señor por toda la eternidad.

La semilla que muere y da fruto.

La vida es un proceso de formación espiritual en el cual nos preparamos para recibir ese cuerpo celestial. El Señor nos dijo: Juan, 12:24-26:

“²⁴De cierto, de cierto os digo, que si el grano de trigo no cae en la tierra y muere, queda solo; pero si muere, lleva mucho fruto. ²⁵El que ama su vida, la perderá; y el que aborrece su vida en este mundo, para vida eterna la guardará. ²⁶Si alguno me sirve, sígame; y donde yo estuviere, allí también estará mi servidor. Si alguno me sirviere, mi Padre le honrará”.

En esta cita el Señor nos habla de esa capacidad de poner nuestra vida por los demás, en tanto estamos vivos en esta tierra. Si somos capaces de morir a nuestros propios deseos, a favor del deseo o la necesidad de mi hermano, entonces doy fruto. ¿Recuerdas cuando el Señor nos hablaba de los pámpanos en Juan, 15: 1-5:

“¹Yo soy la vid verdadera, y mi Padre es el labrador. ²Todo pámpano que en mí no lleva fruto, lo quitará; y todo aquel que lleva fruto, lo limpiará, para que lleve más fruto. ³Ya vosotros estáis limpios por la palabra que os he hablado. ⁴Permaneced en mí, y yo en vosotros. Como el pámpano no puede llevar fruto por sí mismo, si no permanece en la vid, así tampoco vosotros, si no permanecéis en mí. ⁵Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, éste lleva mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer.”

Con respecto a nuestro cuerpo, Pablo nos señala en 1Corintios, 6:17.20:

“¹⁷Pero el que se une al Señor, un espíritu es con él”...“²⁰Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.”

La gran promesa.

Permanecer en el Señor conlleva el cumplimiento de una gran promesa: Juan, 15:7-11:

"Si permanecéis en mí, y mis palabras permanecen en vosotros, pedid todo lo que queréis, y os será hecho. ⁸En esto es glorificado mi Padre, en que llevéis mucho fruto, y seáis así mis discípulos."

El corazón se renueva; el cuerpo es el que se arruga. Pablo le decía a los corintios: 2Corintios, 4:16-18:

"¹⁶Por tanto, no desmayamos; antes aunque éste nuestro hombre exterior se va desgastando, el interior no obstante se renueva de día en día. ¹⁷Porque esta leve tribulación momentánea produce en nosotros un cada vez más excelente y eterno peso de gloria; ¹⁸no mirando nosotros las cosas que se ven, sino las que no se ven; pues las cosas que se ven son temporales, pero las que no se ven son eternas."

En otras palabras: es importante cuidar de nuestro cuerpo terrenal porque es el Templo del Espíritu del Señor, pero con la vista puesta en lo eterno. Internamente debemos poner de nuestra parte para que el Espíritu de Dios nos renueve constantemente. ¿Cómo? ¡Manteniéndonos en el Señor, unidos a Él!

La Enfermedad

Ante la enfermedad solemos angustiarnos, porque tememos que un día nuestro cuerpo terrenal termine por fallarnos y eso nos lleve a la muerte. La angustia que de esto se desprende en ocasiones puede ser tan dañina o más que la enfermedad en sí misma. ¿Recuerdas el caso de Mariana Levy, la hija de Talina Fernández que murió de un infarto que sólo necesitó ser activado por la angustia que sintió ante la posibilidad de ser asaltada por ladrones. Si tú recuerdas el Salmo 23, versículo 4, (⁴ *Aunque ande en valle de sombra de muerte, no temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo; tu vara y tu cayado me infundirán aliento*) y lo llevas en tu corazón, caminaras confiado, estés donde estés, porque aún recordarás el Salmo 91:

"¹El que habita al abrigo del Altísimo Morará bajo la sombra del Omnipotente. ²Diré yo a Yahvé: Esperanza mía, y castillo mío; Mi Dios, en quien confiaré. ³El te librará del lazo del cazador, De la peste destructora. ⁴Con sus plumas te cubrirá, Y debajo de sus alas estarás seguro; Escudo y adarga es su verdad. ⁵No temerás el terror nocturno, Ni saeta que vuela de día, ⁶Ni pestilencia que ande en oscuridad, Ni mortandad que en medio del día destruya"

... y sabrás que tu Dios está contigo. ¡Ten fe, y vivirás!

¿A qué muerte le temes?

¿Temes morir porque ya no estarías en este mundo? Si es así, entonces no has considerado, no crees en realidad, que esta vida terrenal es temporal; tú sientes en tu corazón que es la última vida que tendrás para vivir, y quizá sientas en realidad que todo esto de la vida eterna es una charada; una mera invención humana. ¿Temes morir para la eternidad? Es decir, ¿temes que al morir ya no encuentres esa vida que es en Cristo Jesús, y que sólo encuentres la muerte eterna? En ambos casos: ¡Ten fe, y vivirás! *Dios no es hombre para que mienta, ni hijo de hombre para que se arrepienta*, y Él te ha prometido vida eterna y lo cumplirá.

La muerte (la extinción; el fin, la descomposición) de este cuerpo terrenal que tenemos es un hecho. Cuando el Señor lo disponga, todos dejaremos este cuerpo que es prestado. Pero acuérdate que este cuerpo está formado de carne y espíritu. La carne un día entrará en descomposición, pero el espíritu siempre volverá a Dios, como lo escribió Salomón: Eclesiastés, 12:6-7, cuando:

"⁶...la cadena de plata se quiebre, y se rompa el cuenco de oro, y el cántaro se quiebre junto a la fuente, y la rueda sea rota sobre el pozo; ⁷y el polvo vuelva a la tierra, como era, y el espíritu vuelva a Dios que lo dio."

Este cuerpo maravilloso "que nos ha salido tan bueno", a pesar de lo achaques momentáneos se extinguirá. Pero si este cuerpo te parece maravilloso, ¡imagínate el que Dios tiene para nosotros en el cielo! Por eso Pablo afirmaba acerca de él, y sus hermanos de lucha: 2Corintios, 5: 1-5:

¹Porque sabemos que si nuestra morada terrestre, este tabernáculo, se deshiciere, tenemos de Dios un edificio, una casa no hecha de manos, eterna, en los cielos. ²Y por esto también gemimos, deseando ser revestidos de aquella nuestra habitación celestial; ³pues así seremos hallados vestidos, y no desnudos. ⁴Porque asimismo los que estamos en este tabernáculo gemimos con angustia; porque no quisiéramos ser desnudados, sino revestidos, para que lo mortal sea absorbido por la vida. ⁵Mas el que nos hizo para esto mismo es Dios, quien nos ha dado las arras del Espíritu.

Siéntete confiado: Sigue a Pablo cuando dice: 2Corintios, 5: 6-10:

⁶Así que vivimos confiados siempre, y sabiendo que entre tanto que estamos en el cuerpo, estamos ausentes del Señor ⁷(porque por fe andamos, no por vista); ⁸pero confiamos, y más quisiéramos estar ausentes del cuerpo, y presentes al Señor. ⁹Por tanto procuramos también, o ausentes o presentes, serle agradables. ¹⁰Porque es necesario que todos nosotros comparezcamos ante el tribunal de Cristo, para que cada uno reciba según lo que haya hecho mientras estaba en el cuerpo, sea bueno o sea malo.

Pero, ¿Qué hacer con la enfermedad?

Como hijos de Dios; como seguidores de Cristo, estamos sujetos a reglas un poco diferentes de aquéllas que rigen la vida de la gente común. Nosotros nos diferenciamos en que el Espíritu Santo de Dios nos acompaña todos los días de nuestra vida. El Señor lo dijo: Juan. 14:16-17:

¹⁶Y yo rogaré al Padre, y os dará otro Consolador, para que esté con vosotros para siempre: ¹⁷el Espíritu de verdad, al cual el mundo no puede recibir, porque no le ve, ni le conoce; pero vosotros le conocéis, porque mora con vosotros, y estará en vosotros.

Como hijos de Dios no vamos solos por la vida, y las cosas que ocurren en nuestra existencia sobre la tierra no están desprovistas de la mano de Dios; mucho de lo que ocurre en nuestra vida es sobre-natural; sobre-natural, "más allá de lo natural, de lo esperado como lógico y producto de las leyes que rigen el mundo físico", porque Dios camina con nosotros. El Señor nos dice a través de Isaías, en su capítulo 51, versículos 12-16:

¹²Yo, yo soy vuestro consolador. ¿Quién eres tú para que tengas temor del hombre, que es mortal, y del hijo de hombre, que es como heno? ¹³Y ya te has olvidado de Yahvé tu Hacedor, que extendió los cielos y fundó la tierra; y todo el día temiste continuamente del furor del que aflige, cuando se disponía para destruir. ¿Pero en dónde está el furor del que aflige? ¹⁴El preso agobiado será libertado pronto; no morirá en la mazmorra, ni le faltará su pan. ¹⁵Porque yo Yahvé, que agito el mar y hago rugir sus ondas, soy tu Dios, cuyo nombre es Yahvé de los ejércitos. ¹⁶Y en tu boca he puesto mis palabras, y con la sombra de mi mano te cubrí, extendiendo los cielos y echando los cimientos de la tierra, y diciendo a Sion: Pueblo mío eres tú.

¡Y tu eres parte del pueblo de Dios! ¿De qué temerás? Todos los aspectos de tu vida están en contacto directo con Dios. Desde que tu decidiste seguir al Señor Jesús, estableciste una conexión permanente con el Padre en la que no ocurre nada en tu vida que no tenga una repercusión inmediata en el cielo. Nada ocurre en tu vida que el Señor no conozca, y todo lo que te ocurre está bajo su dominio.

Tu enfermedad está bajo el dominio del Señor. Si sufres de una enfermedad, esa enfermedad está bajo su voluntad, y el nos ha prometido sanidad. En Jeremías 33:6-9, el Señor nos dice:

⁶He aquí que yo les traeré sanidad y medicina; y los curaré, y les revelaré abundancia de paz y de verdad. ⁷Y haré volver los cautivos de Judá y los cautivos de Israel, y los restableceré como al principio. ⁸Y los limpiaré de toda su maldad con que pecaron contra mí; y perdonaré todos sus pecados con que contra mí pecaron, y con que contra mí se rebelaron. ⁹Y me será a mí por nombre de gozo, de alabanza y de gloria, entre todas las naciones de la tierra, que habrán oído todo el bien que yo les hago; y temerán y temblarán de todo el bien y de toda la paz que yo les haré.

En otras palabras, el Señor prometió: *Sanidad, Paz y Verdad, Libertad y Perdón*. El Señor cumplió su promesa con el cumplimiento de la profecía comprendida en Isaías 53:3-5:

³Despreciado y desechado entre los hombres, varón de dolores, experimentado en quebranto; y como

que escondimos de él el rostro, fue menospreciado, y no lo estimamos. ⁴Ciertamente llevó él nuestras enfermedades, y sufrió nuestros dolores; y nosotros le tuvimos por azotado, por herido de Dios y abatido. ⁵Mas él herido fue por nuestras rebeliones, molido por nuestros pecados; el castigo de nuestra paz fue sobre él, y por su llaga fuimos nosotros curados.”

¿Si somos hijos de Dios, por qué enfermamos?

Para los que vieron con sus ojos el sufrimiento del Señor, quizá nunca hubo una razón para tanta crueldad; algo que justificase lo que le hacían. Para quienes conocieron al Señor en aquellos días, quizá resultaba absurda toda la saña con la que dañaban al Señor, y sin embargo, para el Padre había una razón poderosa: Permitir que el Señor pusiese su vida en expiación por el pecado. Y en eso consistió su gloria. Quizá nuestra enfermedad tenga un propósito para Dios. Por supuesto que nosotros no pagamos nada con nuestra enfermedad, porque Cristo ya pagó por nosotros. Pero la enfermedad puede estar ahí por motivos que no conocemos y que son importantes para Dios. A veces las personas deben pasar por experiencias especiales para cubrir algún objetivo importante en su vida e importante para Dios. La enfermedad puede cumplir ese objetivo en nosotros o en quienes nos rodean. Piensa en todos aquéllos que fueron sanados por el Señor cuando estuvo en la tierra; su enfermedad era importante, porque a través de su eliminación el Señor Jesús sería gloriado y seguido por muchos. La sanidad de esas personas fue para la gloria de Dios. Así, date cuenta: tu enfermedad tiene un sentido, un “para qué” para Dios.

Sanidad en el nombre de Jesús

Como discípulo del Señor Jesús, tú le sigues, y mueres a ti mismo, a cambio de que tu hermano viva; mueres a la carne, para que Cristo viva en ti. Como pámpano estás sujeto al Señor dando fruto. Recuerda lo que escribió Pablo en: 2Corintios, 4: 7-11:

⁷Pero tenemos este tesoro en vasos de barro, para que la excelencia del poder sea de Dios, y no de nosotros, ⁸que estamos atribulados en todo, mas no angustiados; en apuros, mas no desesperados; ⁹perseguidos, mas no desamparados; derribados, pero no destruidos; ¹⁰llevando en el cuerpo siempre por todas partes la muerte de Jesús, para que también la vida de Jesús se manifieste en nuestros cuerpos. ¹¹Porque nosotros que vivimos, siempre estamos entregados a muerte por causa de Jesús, para que también la vida de Jesús se manifieste en nuestra carne mortal.”

En la enfermedad, acuérdate del Señor: Salmo, 77:10-15:

*¹⁰Dije: Enfermedad mía es esta;
Traeré, pues, a la memoria los años de la diestra del Altísimo.
¹¹Me acordaré de las obras de JAH;
Sí, haré yo memoria de tus maravillas antiguas.
¹²Meditaré en todas tus obras,
Y hablaré de tus hechos.
¹³Oh Dios, santo es tu camino;
¿Qué dios es grande como nuestro Dios?
¹⁴Tú eres el Dios que hace maravillas;
Hiciste notorio en los pueblos tu poder.
¹⁵Con tu brazo redimiste a tu pueblo,
A los hijos de Jacob y de José.*

Para toda la humanidad y por todas las edades, el más grande entre todos los nombres es el nombre de Jesús. Por lo cual Dios también lo exaltó hasta lo sumo, y le dio un nombre que es sobre todo nombre, para que en el nombre de Jesús se doble toda rodilla de los que están en los cielos, y en la tierra, y debajo de la tierra; y toda lengua confiese que Jesucristo es el Señor, para gloria de Dios Padre. (Filipenses, 2:9-11). El Señor Jesús nos dijo: «Y todo lo que pidieris al Padre en mi nombre, lo haré, para que el Padre sea glorificado en el Hijo. Si algo pidieris en mi nombre, yo lo haré» (Juan, 14.13-14), y eso incluye tu sanidad.

De acuerdo con el diccionario Vine, “Sanidad es una palabra que proviene del griego *therapeuo* (θεραπευω), y uno de sus sentidos es sanar, restaurar a sanidad, curar; por lo general se traduce «sanar»,

pero se usa el verbo «curar» en Lucas, 4.23 [²³Él les dijo: Sin duda me diréis este refrán: Médico, cúrate a ti mismo; de tantas cosas que hemos oído que se han hecho en Capernaum, haz también aquí en tu tierra.]; Lucas, 8:43-47 [⁴³Pero una mujer que padecía de flujo de sangre desde hacía doce años, y que había gastado en médicos todo cuanto tenía, y por ninguno había podido ser curada, ⁴⁴se le acercó por detrás y tocó el borde de su manto; y al instante se detuvo el flujo de su sangre. ⁴⁵Entonces Jesús dijo: ¿Quién es el que me ha tocado? Y negando todos, dijo Pedro y los que con él estaban: Maestro, la multitud te aprieta y oprime, y dices: ¿Quién es el que me ha tocado? ⁴⁶Pero Jesús dijo: Alguien me ha tocado; porque yo he conocido que ha salido poder de mí. ⁴⁷Entonces, cuando la mujer vio que no había quedado oculta, vino temblando, y postrándose a sus pies, le declaró delante de todo el pueblo por qué causa le había tocado, y cómo al instante había sido sanada.]; esto es, cuando se habla de una curación por medios naturales, con intervención médica (Vine, W.E. (2000), *Vine Diccionario Expositivo de Palabras del Antiguo y del Nuevo Testamento Exhaustivo*, Nashville: Editorial Caribe).

En la cita de Lucas 8:43-47, que acabamos de leer parece quedar clara la diferencia entre curar y sanar. Curar es algo que puede ocurrir cuando un padecimiento físico es eliminado de nuestro cuerpo por intervención médica (una infección a la que se le aplica penicilina, por ejemplo; el médico nos cura de la infección); la sanidad, sin embargo, corresponde a un nivel superior, porque involucra no sólo nuestro cuerpo, sino nuestra mente y nuestro espíritu. Cuando Dios nos sana de un cáncer, no sólo elimina el cáncer de nuestro cuerpo, sino que trata con nuestra mente y nuestro espíritu, de tal suerte que la sanidad es integral; incluye todo nuestro ser.

Van Cleave (1995)¹ señala que la venida del reino de Dios y el ministerio de sanidad son inseparables. La autoridad dada a los discípulos de Jesús para sanar enfermos les ha sido dada en la medida en que estén dispuestos a ejercer los privilegios de ser los mensajeros y los participantes en el reino de Dios. El Espíritu Santo se deleita en confirmar la presencia del reino glorificando el poder del Rey, realizando la obra de Cristo a través del ministerio de sanidad. Este ministerio de sanidad se manifiesta en todo el libro de los Hechos de los Apóstoles; y en Santiago 5:13-16:

¹³¿Está alguno entre vosotros afligido? Haga oración. ¿Está alguno alegre? Cante alabanzas. ¹⁴¿Está alguno enfermo entre vosotros? Llame a los ancianos de la iglesia, y oren por él, ungiéndole con aceite en el nombre del Señor. ¹⁵Y la oración de fe salvará al enfermo, y el Señor lo levantará; y si hubiere cometido pecados, le serán perdonados. ¹⁶Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho. ¹⁷Elías era hombre sujeto a pasiones semejantes a las nuestras, y oró fervientemente para que no lloviese, y no llovió sobre la tierra por tres años y seis meses. ¹⁸Y otra vez oró, y el cielo dio lluvia, y la tierra produjo su fruto.”

Siguiendo a Van Cleave (1995) estos versículos (Santiago, 5:13-16) comprenden un *pacto de sanidad*, compuesto de dos partes:

- 1) Los enfermos deben acudir a los ancianos;
- 2) Los ancianos deben ungir a los enfermos con aceite y orar por ellos.

Es importante recordar la importancia de la fe. Si no hay fe, no hay sanidad. Recuerda lo que dijo el Señor sobre aquel centurión que le pedía salud para su siervo: Mt. 8:10-13:

¹⁰Al oírlo Jesús, se maravilló, y dijo a los que le seguían: De cierto os digo, que ni aún en Israel he hallado tanta fe. ¹¹Y os digo que vendrán muchos del oriente y del occidente, y se sentarán con Abraham e Isaac y Jacob en el reino de los cielos; ¹²mas los hijos del reino serán echados a las tinieblas de afuera; allí será el lloro y el crujir de dientes. ¹³Entonces Jesús dijo al centurión: Ve, y como creíste, te sea hecho. Y su criado fue sanado en aquella misma hora.”

El centurión no era miembro del pueblo de Dios; era un gentil,... pero tenía fe. Recuerda al paralítico de Mateo, 9:2-7:

²Y sucedió que le trajeron un paralítico, tendido sobre una cama; y al ver Jesús la fe de ellos, dijo al

¹ Van Cleave, N. (1995), *La salud que nos da Dios: Sanidad divina por el poder del Espíritu Santo*, Ed. Jack Hayford; Nashville, TN: Editorial Caribe.

paralítico: Ten ánimo, hijo; tus pecados te son perdonados.³Entonces algunos de los escribas decían dentro de sí: Este blasfema.⁴Y conociendo Jesús los pensamientos de ellos, dijo: ¿Por qué pensáis mal en vuestros corazones?⁵Porque, ¿qué es más fácil, decir: Los pecados te son perdonados, o decir: Levántate y anda?⁶Pues para que sepáis que el Hijo del Hombre tiene potestad en la tierra para perdonar pecados (dice entonces al paralítico): Levántate, toma tu cama, y vete a tu casa.⁷Entonces él se levantó y se fue a su casa.”

La sanidad es una consecuencia del perdón de tus pecados. Por eso es importante que nos confesemos unos a otros nuestras ofensas, y nos perdonemos. Si confiesas a Dios tus pecados, Él te perdonará... y tras el perdón vendrá la sanidad. Recuerda: «Y todo lo que pidieréis al Padre *en mi nombre*, lo haré, para que el Padre sea glorificado en el Hijo. Si algo pidieréis *en mi nombre*, yo lo haré» (Juan, 14.13-14).

TAREA

- Contesta las siguientes preguntas:

1. Después de haber leído el material de “*Cuerpo y Enfermedad*”, ¿Qué ideas disfuncionales o equivocadas has descubierto que tenías? ¿Hasta donde crees que te han afectado esas ideas disfuncionales?
2. ¿En verdad crees que el Señor te puede sanar?

- Repasar y aprenderse de memoria la siguiente cita de la Biblia: Números 6:24-26:

*²⁴Yahvé te bendiga, y te guarde;
²⁵Yahvé haga resplandecer su rostro sobre ti, y tenga de ti misericordia;
²⁶Yahvé alce sobre ti su rostro, y ponga en ti paz.*

ORACIÓN DE CIERRE

- En tanto el director de alabanza dirige un tema de adoración de fondo, el líder exhortará al grupo a orar, rogándole al Señor:

Que a través de su Santo Espíritu nos muestre a todos el poder de su sanidad; que nuestra fe no falte, y que nos permita ser testigos de las maravillas que Él tiene reservadas para aquellos que le aman; cosas que ojo no vio, ni oído oyó, sean manifiestas a nuestro entendimiento para que el día de mañana podamos dar testimonio claro y personal de la grandeza de su nombre, y podamos con todo convencimiento llevar sanidad a aquellos que esperan su misericordia y su amor. Amén.

- El líder exhorta al grupo a despedirse entre todos.

Sesión 6 Ser Productivo

Objetivo General:

Que los Adultos Mayores comprendan que para Dios, ser productivo no significa esforzarse por hacer más en sus propias fuerzas, sino esforzarse por ser cada vez más dócil a su voluntad, para que a través de la fuerza del Eterno, y el esfuerzo y valor personal del Viejo, sea posible transformar la realidad.

Objetivos específicos:

Que los asistentes:

1. Conozcan el significado de ser productivo para Dios (ser dúctil).
2. Conozcan su fuerza: la sabiduría que viene del Eterno.
3. Conozcan el vivir por fe.

Material:

- Computadora personal
- Cañón para proyección
- Equipo de sonido
- Pizarrón
- Cafetería
- Tapetes pequeños de uso individual (participantes)
- Sillas y dos mesitas para el equipo audiovisual
- Material de lectura con la conferencia del día de hoy (1 por sujeto).

Lugar:

- Aula

Duración total:

- 2 horas aproximadamente

Participantes:

Adultos cristianos con edad igual o mayor a los 50 años, sin deterioro cognitivo y con desajuste psicológico (depresión, soledad, etc)

Conductores:

- Líder cristiano
- Director de alabanza y adoración
- Músicos
- Psicólogo cristiano.

ACTIVIDADES

1. Alabanza

(20 a 25 minutos)

- Después de saludar a todos los asistentes, y de pedirles que pasen al frente a elegir un instrumento musical, el director de alabanza y adoración iniciará el primer cántico tomándolo como fondo para recordarle al grupo el Salmo 133:

*"¹ ¡Mirad cuán bueno y cuán delicioso es
Habitar los hermanos juntos en armonía!
² Es como el buen óleo sobre la cabeza,
El cual desciende sobre la barba,
La barba de Aarón,
Y baja hasta el borde de sus vestiduras;
³ Como el rocío de Hermón,
Que desciende sobre los montes de Sion;
Porque allí envía Yahvé bendición,
Y vida eterna."*

El director motivará a cada asistente para que se vaya incorporando de uno a uno al concierto grupal, asesorándole sobre cómo utilizar su instrumento de manera sencilla. El director motivará un ambiente de fiesta y regocijo donde los participantes danzarán, al tiempo que cantan y tocan sus instrumentos.

- Esta experiencia durará de 20 a 25 minutos, y culminará con una oración de agradecimiento a Dios por permitir que el grupo se reencuentre en ese lugar y en ese día para alabarle y adorarlo.

2. Encuentro de Testimonios

(60 minutos)

a. Encuentro de testimonios.

- **Testimonio personal:** De manera sucesiva el líder realizará las siguientes preguntas a los participantes:

1. Después de haber leído el material de "*Cuerpo y Enfermedad*", ¿Qué ideas disfuncionales o equivocadas has descubierto que tenías? ¿Hasta donde crees que te han afectado esas ideas disfuncionales?
2. ¿En verdad crees que el Señor te puede sanar?

El líder deberá apoyar al grupo en la respuesta de estas preguntas; no más de 3 minutos por participante, medidos con un reloj de arena que todos puedan observar. Todos los asistentes deben participar, siguiendo el turno que cada uno tenga por su ubicación en el círculo. Los participantes pueden consultar los cuestionarios que entregarán en esta sesión para ayudarse a recordar sus conclusiones.

El líder identificará las ideas disfuncionales destacándolas y exhortando al grupo a aportar experiencias personales similares relacionadas a ellas.

Al final, el líder resumirá las conclusiones alcanzadas.

- **Entrega de Tareas**

El líder solicitará al grupo la entrega de sus cuestionarios debidamente resueltos.

b. Oración de grupo. El conductor de la sesión dirá a los participantes:

Hebreos, 11:1, no dice que la fe es, "1 ... la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve", y a veces que difícil nos resulta creer en lo que no vemos. Que pequeña llega a ser nuestra fe. La sanidad de Dios no sigue la lógica de este mundo; si dudas, no te culpes; cualquiera dudaría. Sin embargo, Dios escuchará tu oración si oras por la sanidad de tu hermano. Espera en Él, y Él hará. Permite que su Espíritu obre a través de ti. Sólo ora por tu hermano con todo tu corazón; y cuando oren por ti, sólo mira la luz brillante que proviene del rostro del Señor, y nada más.

El líder conducirá una oración libre, compartida por todos, en la cual le pidan al Señor que su fe no falte.

- **Carrusel de oración.** El líder dirigirá las siguientes actividades, como sigue:

1. *Santiago, 5:14-15, nos dice lo siguiente: "14 ¿Está alguno enfermo entre vosotros? Llame a los ancianos de la iglesia, y oren por él, ungiéndole con aceite en el nombre del Señor. 15 Y la oración de fe salvará al enfermo, y el Señor lo levantará; y si hubiere cometido pecados, le serán perdonados."*
Hermanos: La palabra del Señor es verdad, oremos juntos en el Nombre de Jesús, nuestro Señor, porque el Espíritu de Dios sea derramado en cada uno de nosotros; porque nuestro Padre derrame sanidad en nuestros cuerpos y nuestra vida. Todos harán una oración libre con este propósito.

2. Entre todos formarán dos hileras, en las que un participante quedará frente a otro participante; cada uno impondrá sus manos al otro, ungiéndolo con aceite y orando al Eterno, y pidiéndole, en el Nombre de Jesús, su Hijo Amado, quién ha llevado a la cruz nuestras dolencias y enfermedades, quién ya ha pagado por nosotros: Sanidad para las enfermedades, dolencias y el sufrimiento emocional de cada uno..., siguiendo el siguiente proceso, que previamente será mostrado por el líder, ejemplificándolo con otro hermano frente al grupo:

- a. Ungir al hermano con aceite en su cabello y sus manos, bendiciéndolo con todo su corazón conforme a Números 6:24-26:

²⁴Yahvé te bendiga, y te guarde;

²⁵Yahvé haga resplandecer su rostro sobre ti, y tenga de ti misericordia;

²⁶Yahvé alce sobre ti su rostro, y ponga en ti paz.

b. Orando con sus propias palabras, siguiendo una idea similar a esta: *Señor, conforme a tu Palabra, te pedimos en el Nombre de tu Hijo amado, nuestro Señor Jesucristo, que bendigas a nuestro hermano y le concedas sanidad conforme a tu santa voluntad. Sanidad para su cuerpo y su alma; que tu Santo Espíritu restituya la salud de nuestro hermano. Amén.*

▪ **Adoración.** El director de alabanza acompañará el evento con cánticos de adoración al Eterno.

Descanso (10 minutos)

3. Conferencia (45 minutos)

¿Qué significa ser productivo para el Señor?

a. Ser dócil, ser un buen *conductor*

Ser productivo para el Señor significa aprender a ser un vehículo dócil de sus obras: Juan. 15:1-8:

"¹Yo soy la vid verdadera, y mi Padre es el labrador. ²Todo pámpano que en mí no lleva fruto, lo quitará; y todo aquel que lleva fruto, lo limpiará, para que lleve más fruto. ³Ya vosotros estáis limpios por la palabra que os he hablado. ⁴Permaneced en mí, y yo en vosotros. Como el pámpano no puede llevar fruto por sí mismo, si no permanece en la vid, así tampoco vosotros, si no permanecéis en mí. ⁵Yo soy la vid, vosotros los pámpanos; el que permanece en mí, y yo en él, éste lleva mucho fruto; porque separados de mí nada podéis hacer. ⁶El que en mí no permanece, será echado fuera como pámpano, y se secará; y los recogen, y los echan en el fuego, y arden. ⁷Si permanecéis en mí, y mis palabras permanecen en vosotros, pedid todo lo que queréis, y os será hecho. ⁸En esto es glorificado mi Padre, en que llevéis mucho fruto, y seáis así mis discípulos."

En este pasaje el Señor habla en un sentido espiritual; sin embargo, su mensaje se extiende a la vida productiva porque como pámpanos de la vid verdadera, dependemos en todo de Él, es decir, en lo que habremos de comer, de beber, de vestir, de trabajar, de producir, de hacer por los demás, etc. Por ello decimos: Lucas 11:3: *"³El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy."*

Probablemente, cuando joven trabajabas mucho y solías ganar buen dinero, e incluso más de lo que necesitabas. Sin embargo, con el paso de los años las cosas parecen cambiar y a veces ya no nos resulta tan fácil trabajar igual y ganar el mismo dinero. De pronto sentimos que no podemos esforzarnos con la misma fuerza que antes, y eso nos hace sentir mal. ¿Es que ya no somos productivos?, ¿Es que ya no servimos para nada?

La Vejez tiene en este sentido dos caminos a elegir:

1. Puede ser una etapa de la vida, improductiva, vacía y seca, o
2. Puede ser una época de grandes obras, de gran productividad.

Tu dirás: *"¿Productividad?, ¿Grandes obras?... pero si yo ya no tengo fuerzas para nada...me siento débil"*. Quizá si, y esa es, paradójicamente, *parte* de tu fortaleza. Recuerda 2Corintios, 12:9-10:

"⁹Y me ha dicho: Bástate mi gracia; porque mi poder se perfecciona en la debilidad. Por tanto, de buena gana me gloriaré más bien en mis debilidades, para que repose sobre mí el poder de Cristo. ¹⁰Por lo cual, por amor a Cristo me gozo en las debilidades, en afrentas, en necesidades, en persecuciones, en angustias; porque cuando soy débil, entonces soy fuerte."

Por eso hermano, tú que te sabes débil, recuérdalo en tu corazón: Si; quizá seas débil en tus propias fuerzas, pero tu fe en el que te vió y formó desde el vientre de tu madre, te fortalecerá: Extiende tus manos hacia el Señor, mientras recuerdas la promesa que escribió para ti en Isaías 35:3-6:

"³Fortaleced las manos cansadas, afirmad las rodillas endebles. ⁴Decid a los de corazón apocado: Esforzaos, no temáis; he aquí que vuestro Dios viene con retribución, con pago; Dios mismo vendrá, y

os salvará. ⁵Entonces los ojos de los ciegos serán abiertos, y los oídos de los sordos se abrirán. ⁶Entonces el cojo saltará como un ciervo, y cantará la lengua del mudo; porque aguas serán cavadas en el desierto, y torrentes en la soledad.”

El Señor te dice: “*Esforzaos, no temáis.*” Te lo dice como se lo dijo a Josué, 1:9:

“Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Yahvé tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas.”

Ser productivo es posible en cualquier etapa de la vida, con tal que sepamos ser un conducto apropiado para el fluir de Dios a través de nuestras vidas. Se trata de ser dócil, de oponer a su voluntad la mínima resistencia.

Para el libre fluir de la electricidad a través de los cables que todos conocemos, existen algunos materiales, llamados *conductores*, como el cobre y la plata, que permiten el fluir de la electricidad con una mínima resistencia. También existen materiales que no son buenos conductores y que conocemos con el nombre de *aislantes, no conductores o dieléctricos*; algunos ejemplos son el vidrio, la goma o la madera seca. Si un material fuera un conductor perfecto, la electricidad circularía por él sin ninguna *resistencia*; por su parte, un aislante perfecto no permitiría que la electricidad se moviera por él. Debes saber que no se conoce ninguna sustancia que presente alguno de estos comportamientos extremos a temperatura ambiente. (*Enciclopedia® Microsoft® Encarta 2001*. © 1993-2000 Microsoft Corporation); prácticamente todos los materiales ejercen algún grado de resistencia a la temperatura ambiente (a temperaturas muy bajas, pueden dejar de oponer resistencia).

Para ser productivo debemos ser buenos conductores de la voluntad de Dios. La mejor manera de entender esto es recordando los famosos “*Heme aquí*” de Abraham y Moisés. Veamos a Abraham, el padre de la fe. Génesis, 22:1-3, 9-10:

*“¹Aconteció después de estas cosas, que probó Dios a Abraham, y le dijo: Abraham. Y él respondió: **Heme aquí.** ²Y dijo: Toma ahora tu hijo, tu único, Isaac, a quien amas, y vete a tierra de Moriah, y ofrécelo allí en holocausto sobre uno de los montes que yo te diré. ³Y Abraham se levantó muy de mañana, y enalbardó su asno, y tomó consigo dos siervos suyos, y a Isaac su hijo; y cortó leña para el holocausto, y se levantó, y fue al lugar que Dios le dijo.”... ⁹Y cuando llegaron al lugar que Dios le había dicho, edificó allí Abraham un altar, y compuso la leña, y ató a Isaac su hijo, y lo puso en el altar sobre la leña. ¹⁰Y extendió Abraham su mano y tomó el cuchillo para degollar a su hijo.”*

¡¡ Eso es ser un buen conductor !! No creo que haya quién piense que hacer lo que hizo Abraham en este pasaje sea fácil. ¿O tu qué crees? Cuantos hombres, cuantas mujeres habrían podido tomar a su hijo, y a la orden de Dios, degollarlo sin más. ¿Tú lo harías? Con ese ejemplo puedes tener muy claro a qué se refiere Dios cuando te dice: *Esfuézate y se valiente*”. Hermanito, hermanita: como solemos decir en México, *no son enchiladas*. Y la edad no importa. Abraham tenía poco más de 100 años de edad cuando esto ocurrió.

Lo cierto es que, tras oír su voz y ser un buen conductor de ella, tras ser obediente, vino gran bendición para Abraham y para toda la humanidad: Génesis, 22:15-18:

“¹⁵Y llamó el ángel de Yahvé a Abraham por segunda vez desde el cielo, ¹⁶y dijo: Por mí mismo he jurado, dice Yahvé, que por cuanto has hecho esto, y no me has rehusado tu hijo, tu único hijo; ¹⁷de cierto te bendeciré, y multiplicaré tu descendencia como las estrellas del cielo y como la arena que está a la orilla del mar; y tu descendencia poseerá las puertas de sus enemigos. ¹⁸En tu simiente serán benditas todas las naciones de la tierra, por cuanto obedeciste a mi voz.”

...y de la simiente de Abraham nació nuestro Señor Jesucristo, y fueron *benditas todas las naciones de la tierra*. ¡¡Grandes obras tiene el Señor para tu mano si crees en Él!!

Un ejemplo más; veamos el “*Heme aquí*” de Moisés, dicho a sus 80 primaveras: Éxodo, 3:1-4:

“¹Apacentando Moisés las ovejas de Jetro su suegro, sacerdote de Madián, llevó las ovejas a través del desierto, y llegó hasta Horeb, monte de Dios. ²Y se le apareció el Ángel de Yahvé en una llama de fuego en medio de una zarza; y él miró, y vio que la zarza ardía en fuego, y la zarza no se consumía. ³Entonces Moisés dijo: Iré yo ahora y veré esta grande visión, por qué causa la zarza no se quema. ⁴Viendo Yahvé

que él iba a ver, lo llamó Dios de en medio de la zarza, y dijo: ¡Moisés, Moisés! Y él respondió: **Heme aquí.**

Ser un buen conductor significa estar dispuesto a obedecer a Dios en cualquier momento. Cierto es que, como nuestro ejemplo de los materiales de conducción eléctrica, a veces ponemos resistencia al fluir de Dios por diferentes razones (miedo, egoísmo, incredulidad, por una mala percepción de nosotros mismos, por una baja auto-estima, etc.); Moisés opuso resistencia a Dios, como puedes ver en Éxodo, 3:10-11:

¹⁰*Ven, por tanto, ahora, y te enviaré a Faraón, para que saques de Egipto a mi pueblo, los hijos de Israel.*

¹¹*Entonces Moisés respondió a Dios: ¿Quién soy yo para que vaya a Faraón, y saque de Egipto a los hijos de Israel?*

¿Sabes algo? A veces nos parecemos mucho a los materiales conductores de electricidad; conducimos la voluntad de Dios, pero no hay un sólo ser humano que no le oponga alguna cantidad de resistencia en algún momento de su vida. No hay seres humanos perfectos. *No hay justo, ni siquiera uno.*

Sin embargo, si tú te esfuerzas por ser un buen conductor, venciendo tu propia resistencia, con la ayuda de Dios, como lo hicieron Abraham y Moisés, grandes obras pondrá el Señor en tus manos. Por tu ser fluirá la misericordia y la gracia de Dios, y sanarás enfermos, convertirás al perdido, tus palabras tocarán corazones y los llevarás al arrepentimiento, ahí donde antes había muerte y dolor, crecerá la vida y la justicia de Dios florecerá, verás tus manos, y la gloria de Dios estará en ellas. Dios fluirá a través de ti como el agua por un río, y entonces *"aguas serán cavadas en el desierto, y torrentes en la soledad."*

¿Quién eres tú para ir al opresor, y sacar de la esclavitud a los hijos de Yahvé?

Tú eres un conductor de su voluntad

Puede ser que a veces te resulte difícil ser un buen conductor; quizá te ha costado trabajo serlo en el pasado. Sólo recuerda que el Eterno estará contigo; confía en Él, y sólo en Él conforme a 2Samuel, 22:32-35:

³²*Porque ¿quién es Dios, sino sólo Yahvé? ¿Y qué roca hay fuera de nuestro Dios? ³³Dios es el que me ciñe de fuerza, y quien despeja mi camino; ³⁴quien hace mis pies como de ciervas, y me hace estar firme sobre mis alturas; ³⁵quien adiestra mis manos para la batalla, de manera que se doble el arco de bronce con mis brazos."*

Confiar en el Eterno trae aparejada la seguridad de dar fruto, de ser productivo siempre; sólo lee Jeremías, 17:7-8:

⁷*Bendito el varón que confía en Yahvé, y cuya confianza es Yahvé. ⁸Porque será como el árbol plantado junto a las aguas, que junto a la corriente echará sus raíces, y no verá cuando viene el calor, sino que su hoja estará verde; y en el año de sequía no se fatigará, ni dejará de dar fruto."*

Tu fuerza: la sabiduría de Dios

Hay una gran promesa en las Escrituras para ti en el Salmo 84:5-7 :

⁵*Bienaventurado el hombre que tiene en ti sus fuerzas, **en cuyo corazón están tus caminos.** ⁶Atravesando el valle de lágrimas lo cambian en fuente, cuando la lluvia llena los estanques. ⁷Irán de poder en poder; verán a Dios en Sion."*

Tú irás de poder en poder con tal que lleves en tu corazón los caminos del Señor. Lee con atención el Proverbio, 2:1-15:

¹*Hijo mío, si recibieras mis palabras, y mis mandamientos guardares dentro de ti, ²haciendo estar atento tu oído a la sabiduría; si inclinares tu corazón a la prudencia, ³Si clamares a la inteligencia, y a la prudencia dieres tu voz; ⁴si como a la plata la buscares, y la escudriñares como a tesoros, ⁵entonces entenderás el temor de Yahvé, y hallarás el conocimiento de Dios. ⁶ Porque Yahvé da la sabiduría, y de su*

boca viene el conocimiento y la inteligencia. ⁷ **El provee de sana sabiduría a los rectos; es escudo a los que caminan rectamente.** ⁸ **Es el que guarda las veredas del juicio, y preserva el camino de sus santos.** ⁹Entonces entenderás justicia, juicio y equidad, y todo buen camino. ¹⁰ Cuando la sabiduría entrare en tu corazón, y la ciencia fuere grata a tu alma, ¹¹ la discreción te guardará; te preservará la inteligencia, ¹²para librarte del mal camino, de los hombres que hablan perversidades, ¹³que dejan los caminos derechos, para andar por sendas tenebrosas; ¹⁴que se alegran haciendo el mal, que se huelgan en las perversidades del vicio; ¹⁵ cuyas veredas son torcidas, y torcidos sus caminos.”

La sabiduría de Dios dará sustento a tu alma, y te mostrará el buen camino a seguir. A diferencia de los jóvenes, tu fuerza física no es tu fortaleza, sino la sabiduría de Dios, porque ésta, anidando en tu corazón, te hará grato al Señor y Él verá por tu vida siempre. Como dijo el predicador en el Eclesiastés, 9:16: ¹⁶“Entonces dije yo: Mejor es la sabiduría que la fuerza,....

Hubo un gran Viejo que caminó con Dios: Noé. Y Dios, que es un Dios de pactos, hizo un pacto con él. Génesis, 6: 9,17-19, 22:

⁹... Noé, varón justo, era perfecto en sus generaciones; con Dios caminó Noé”....[y Dios redijo]... ¹⁷Y he aquí que yo traigo un diluvio de aguas sobre la tierra, para destruir toda carne en que haya espíritu de vida debajo del cielo: todo lo que hay en la tierra morirá. ¹⁸**Mas estableceré mi pacto contigo, y entrarás en el arca tú, tus hijos, tu mujer, y las mujeres de tus hijos contigo.** ¹⁹Y de todo lo que vive, de toda carne, dos de cada especie meterás en el arca,....”... ²²Y lo hizo así Noé; hizo conforme a todo lo que Dios le mandó.”

Noé fue un buen conductor de la palabra de Dios. Anduvo en los caminos del Señor y cuando la tierra estaba llena de maldad y violencia y Dios decidió terminar con ella, Noé y su familia se salvaron, junto con toda la creación de Dios. El resto de los hombres y las mujeres, personas violentas y perversas, despreciaron a Dios y su sabiduría. No sentían temor de Dios, y como dice Proverbios, 1:7: ⁷“El principio de la sabiduría es el temor de Yahvé; los insensatos desprecian la sabiduría y la enseñanza.”

Por eso, aférrate a la sabiduría de Dios y no dejes sus caminos, tal y como te aconseja el Eterno en los Proverbios, 4:5-7:

⁵Adquiere sabiduría, adquiere inteligencia; No te olvides ni te apartes de las razones de mi boca; ⁶No la dejes, y ella te guardará; ámala, y te conservará. ⁷Sabiduría ante todo; adquiere sabiduría; y sobre todas tus posesiones adquiere inteligencia.”

Recuerda siempre Proverbios, 3:5-8:

⁵Fiate de Yahvé de todo tu corazón,
Y no te apoyes en tu propia prudencia.
⁶Reconócelo en todos tus caminos,
Y él enderezará tus veredas.
⁷No seas sabio en tu propia opinión;
Teme a Yahvé, y apártate del mal;
⁸Porque será medicina a tu cuerpo,
Y refrigerio para tus huesos.”

No se llega a ser Viejo sin haber aprendido mucho de la vida. Lo que hemos llegado a aprender sin duda tiene mérito, pero cuando nos referimos a la sabiduría de Dios, no nos estamos refiriendo a la sabiduría del mundo; esa que aprendemos a lo largo de la vida, y caracteriza nuestra propia opinión acerca de las cosas que ocurren. Tal sabiduría no es tu fortaleza, como puedes leer en 1Corintios, 3:18-23:

¹⁸Nadie se engañe a sí mismo; si alguno entre vosotros se cree sabio en este siglo, hágase ignorante, para que llegue a ser sabio. ¹⁹Porque la sabiduría de este mundo es insensatez para con Dios; pues escrito está: El prende a los sabios en la astucia de ellos. ²⁰Y otra vez: El Señor conoce los pensamientos de los sabios, que son vanos. ²¹Así que, ninguno se glorie en los hombres; porque todo es vuestro: ²²sea Pablo, sea Apolos, sea Cefas, sea el mundo, sea la vida, sea la muerte, sea lo presente, sea lo por venir, todo es vuestro, ²³y vosotros de Cristo, y Cristo de Dios.”

Solamente pon tus ojos en el Señor, que Él es *el camino, la verdad y la vida*, y tú eres su pámpano, y en Él darás mucho fruto. Y si te falta sabiduría, pídesela al Señor: Santiago, 1:5:

"⁵Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídale a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada."

1Corintios, 12:7-8, agrega:

"⁷... a cada uno le es dada la manifestación del Espíritu para provecho. ⁸Porque a éste es dada por el Espíritu palabra de sabiduría; a otro, palabra de ciencia según el mismo Espíritu."

Vivir por Fe

Es muy probable que parte de tu ansiedad en la vida sea motivada por la incertidumbre con respecto a la pregunta: *¿De qué voy a vivir?. ¿De donde sacaré mi familia para comer, vestirse, y pagar todos sus gastos?* Esta es una preocupación muy legítima. A todos nos preocupa eso, y cuando no tenemos una fuente de dinero segura, o la que tenemos no nos da para mucho, más todavía. Cuando te miras al espejo y te ves Viejo o Vieja,; cuando ves que la vida parece no darte muchas oportunidades de ganar dinero como lo ganabas antes, a menudo crees que ya no puedes hacer nada para suplir las necesidades de tu familia. ¡¡Craso error!! Si puedes. Y puedes hacer mucho.

El Salmo 37:25, dice a la letra:

*"Joven fui, y he envejecido,
Y no he visto justo desamparado,
Ni su descendencia que mendigue pan.
²⁶En todo tiempo tiene misericordia, y presta;
Y su descendencia es para bendición."*

Cuando tú has decidido ser un buen conductor, amar sabiduría, seguir el camino que nuestro Señor Jesucristo nos mostró, cuando eres un pámpano de la Vid Verdadera, ¿acaso crees que tu familia mendigará pan?, o ¿crees que tu familia será para bendición?

El Señor lo dijo claramente en Mateo, 6:31-33:

"³¹No os afanéis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o qué beberemos, o qué vestiremos?³²Porque los gentiles buscan todas estas cosas; pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas.³³Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas."

Hermanito, hermanita, de ti puede depender que en tu familia no falte nada. ¿Sabes algo? Yo he vivido por fe, es decir, con fe en que Dios proveerá. Un día, no tenía en mi cartera más que unos cuantos pesos, quizá para el camión, y también tenía el recibo del teléfono sin pagar, y era el último día límite antes de que lo cortaran por falta de pago. No recuerdo la cantidad, pero supón que fuesen \$370.00 Yo no los tenía. De pronto, un cliente que yo no esperaba llegó, y me pagó \$370.00 justitos. Con ellos en la mano corrí a pagar el teléfono, mientras daba gracias a Dios por su misericordia. Después, día con día, semana tras semana, mes tras mes, las cuentas se cubrían con una exactitud, que ni yo podía prever. Cuando me llegaban recursos excedentes, yo decía: *"Tengo dinero extra"*. Sin embargo, al siguiente día, un compromiso inesperado reclamaba ese excedente que Dios me había mandado para un gasto que yo no había previsto. A lo largo del tiempo, mis cuentas eran pagadas con puntualidad, y yo no debía nada. Aprendí a vivir por fe. A esperar en el Señor. En esta historia se cumplió el Salmo 32:10: *"¹⁰Muchos dolores habrá para el impío; Mas al que espera en Yahvé, le rodea la misericordia."* El Salmo 40: dice:

*"¹Pacientemente esperé a Yahvé,
Y se inclinó a mí, y oyó mi clamor.
²Y me hizo sacar del pozo de la desesperación, del lodo cenagoso;
Puso mis pies sobre peña, y enderezó mis pasos.
³Puso luego en mi boca cántico nuevo, alabanza a nuestro Dios.
Verán esto muchos, y temerán,
Y confiarán en Yahvé."*

Con el paso del tiempo escucharás numerosos testimonios de hermanos que han sido bendecidos por el Eterno, y que viven y se esfuerzan en la vida, esperando en Él. Como dijo el Señor: *No temáis manada pequeña, que a vuestro Padre le ha placido daros el Reino.* Tú puedes hacer mucho por tu familia. Voltea tu rostro al Eterno; búscalo con todo tu corazón, y espera en Él. Cree en Él. Y Él hará.

Dios resiste a los soberbios y da gracia a los humildes. Alistate hermano, hermana, porque Dios hará maravillas en tu vida. No te dejes engañar por el paso del tiempo. La Vejez es fortaleza, no debilidad, y estas no son palabras vanas del mundo: es una realidad para ti, si estás dispuesto, dispuesta, a creer. Levántate. Enderézate, levanta tu frente con orgullo cristiano y amor, y extiende tu mano, que Dios te bendecirá con grandes obras.

Amén

TAREA

- Contesta las siguientes preguntas:
 1. ¿Crees poder confiar en que Dios te fortalecerá?
 2. ¿Crees poder ser dócil a la voluntad de Dios?

ORACIÓN DE CIERRE

- En tanto el director de alabanza dirige un tema de adoración de fondo, el líder exhortará al grupo a orar, rogándole al Señor:

Que ilumine nuestro entendimiento a fin de llegar a comprender y vivir en nuestra propia vida la maravilla de ser fuertes, tan fuertes como la gracia de Dios en nuestra vida. Que el Eterno nos permita conocer el significado de caminar con Él cada día de nuestra vida, y vivir seguros, nosotros y nuestra familia. Que nos permita llegar al convencimiento de que no importa la tarea que nos encomiende; siempre tendremos la fortaleza para llevarla a cabo, porque Él estará con nosotros. Que en nuestro corazón anide siempre el convencimiento de que la batalla es del Señor, y que nosotros seremos el hilo conductor de su voluntad y su gloria. Amén.

- El líder exhorta al grupo a despedirse entre todos.

Sesión 7

¿Qué significa ser Viejo?

Objetivo General:

Que los Adultos Mayores conozcan que Ser Viejo es un honor y un signo de distinción especial para Dios, quien le ha asignado a la Vejez siete funciones importantes entre las cuales ellos podrán elegir.

Objetivos específicos:

Que los Adultos Mayores conozcan:

1. El significado de ser Viejo para Dios.
2. Las siete funciones que Dios le ha signado a la Vejez:
 - a. Administrador de Dios
 - b. Maestro
 - c. Guía para jóvenes matrimonios
 - d. Apasentador de la Grey
 - e. Repartidor de la heredad del pueblo de Dios
 - f. Profeta
 - g. Ser vehículo de sanidad

Material:

- Computadora personal
- Cañón para proyección
- Equipo de sonido
- Pizarrón
- Cafetería
- Tapetes pequeños de uso individual (participantes)
- Sillas y dos mesitas para el equipo audiovisual
- Material de lectura con la conferencia del día de hoy (1 por sujeto).

Participantes:

Adultos cristianos con edad igual o mayor a los 50 años, sin deterioro cognitivo y con desajuste psicológico (depresión, soledad, etc)

Lugar:

- Aula

Duración total:

- 2 horas aproximadamente

Conductores:

- Líder cristiano
- Director de alabanza y adoración
- Músicos
- Psicólogo cristiano.

ACTIVIDADES

1. Alabanza

(20 a 25 minutos)

- Después de saludar a todos los asistentes, y de pedirles que pasen al frente a elegir un instrumento musical, el director de alabanza y adoración iniciará el primer cántico tomándolo como fondo para recordarle al grupo el 2 Samuel, 22:29-37:

²⁹ "Tú eres mi lámpara, oh Yahvé;

Mi Dios alumbrará mis tinieblas.

³⁰ Contigo desbarataré ejércitos,

Y con mi Dios asaltaré muros.

³¹ En cuanto a Dios, perfecto es su camino,

Y acrisolada la palabra de Yahvé.

Escudo es a todos los que en él esperan.

³² Porque ¿quién es Dios, sino sólo Yahvé?

¿Y qué roca hay fuera de nuestro Dios?

³³ Dios es el que me ciñe de fuerza,

Y quien despeja mi camino;

³⁴ Quien hace mis pies como de ciervas,

Y me hace estar firme sobre mis alturas;

³⁵ Quien adiestra mis manos para la batalla,

*De manera que se doble el arco de bronce con mis brazos.
³⁶ Me diste asimismo el escudo de tu salvación,
Y tu benignidad me ha engrandecido.
³⁷ Tú ensanchaste mis pasos debajo de mí,
Y mis pies no han resbalado."*

El director motivará a cada asistente para que se vaya incorporando de uno a uno al concierto grupal, asesorándole sobre cómo utilizar su instrumento de manera sencilla. Hará esto hasta que todos los asistentes se hayan incorporado musicalmente, y entonces continuará la alabanza, siguiendo la canción de manera cíclica, una y otra vez, exhortando continuamente a los asistentes a buscar el rostro del Señor:

"Todos somos uno, como el Señor y el Santo Espíritu es uno con el Eterno. Busca su rostro en medio de tu alabanza. Él escucha la alabanza que proviene de tu corazón; Él quiere ser alabado en espíritu y en verdad; ora pidiéndole al Señor que purifique y limpie tu espíritu para que eso sea posible. Tu instrumento y tu son parte de tu alabanza; busca su rostro; cierra tus ojos y búscalo dentro de ti mismo... alábalo con todo tu ser"

- Esta experiencia durará de 20 a 25 minutos, y culminará con una oración de agradecimiento a Dios por permitir que el grupo se reencontre en ese lugar y en ese día para alabarle y adorarlo.

2. Encuentro de Testimonios

(60 minutos)

a. Encuentro de testimonios.

- **Testimonio personal:** De manera sucesiva el líder realizará las siguientes preguntas a los participantes:

1. ¿Crees poder confiar en que Dios te fortalecerá?
2. ¿Crees poder ser dócil a la voluntad de Dios?

El líder deberá apoyar al grupo en la respuesta de estas preguntas; no más de 3 minutos por participante, medidos con un reloj de arena que todos puedan observar. Todos los asistentes deben participar, siguiendo el turno que cada uno tenga por su ubicación en el círculo. Los participantes pueden consultar los cuestionarios que entregarán en esta sesión para ayudarse a recordar sus conclusiones.

El líder identificará las ideas disfuncionales destacándolas y exhortando al grupo a aportar experiencias personales similares relacionadas a ellas.

Al final, el líder resumirá las conclusiones alcanzadas.

- **Entrega de Tareas**

El líder solicitará al grupo la entrega de sus cuestionarios debidamente resueltos.

b. Oración de grupo. El conductor de la sesión dirá a los participantes:

Si en el pasado has tenido problemas para confiar en Dios, hoy puedes hacer el propósito de empezar de nuevo con todo tu corazón. Busca su rostro y pon delante de Él tu falta de confianza, que Él hará lo necesario para que tú confíes y creas en su misericordia, y puedas decir, como en el Salmo 20:7-8:

*⁷Estos confían en carros, y aquéllos en caballos;
Mas nosotros del nombre de Yahvé nuestro Dios tendremos memoria.
⁸Ellos flaquean y caen,
Mas nosotros nos levantamos, y estamos en pie."*

El líder conducirá una oración libre, compartida por todos, y al terminar narrará lo siguiente...

- **Carrusel de oración.** Un día, el Señor le dijo a Simón, Pedro: Lucas, 22:31-32:

³¹...Simón, Simón, he aquí Satanás os ha pedido para zarandearos como a trigo; ³²pero yo he rogado por ti, que tu fe no falte; y tú, una vez vuelto, confirma a tus hermanos."

Quizá el maligno te ha zarandeado como a trigo, hasta tal punto que tu fe ha flaqueado, y tu confianza en Dios ha menguado. Sin embargo, el Señor ha orado por ti, y tu fe será fortalecida para que a su vez tú mismo puedas ir con tus hermanos y consolarles con la misma consolación con la que Dios te trató, y sean confirmados en la fe. Ese podría ser el principio de las grandes obras que Dios pondrá en tus manos.

Entre todos formarán un Círculo de Oración, en el que cada Viejo impondrá sus manos sobre su hermano orando libremente al Eterno, y pidiéndole, en el Nombre de Jesús:

Que bendiga a cada uno de los Viejos aquí presentes, y que les permita ser herramientas útiles para Él. Que fortalezca su confianza en Él, y que así como el Señor Jesús un día le pidió, que no faltase la fe en Simón Pedro, ahora, nosotros le pedimos que no falte la fe en los que aquí buscamos su rostro.

▪ **Adoración.** El director de alabanza acompañará la oración con cánticos de adoración al Eterno.

Descanso (10 minutos)

3. Conferencia

(45 minutos)

¿Qué significa ser Viejo?

Ser Viejo es un honor y un signo de distinción especial para Dios en su Reino Celestial: Apocalipsis, 4:4:

"⁴Y alrededor del trono había veinticuatro tronos; y vi sentados en los tronos a veinticuatro ancianos, vestidos de ropas blancas, con coronas de oro en sus cabezas."

Estos 24 ancianos parecen representar a las 12 tribus de Israel y a los 12 apóstoles de nuestro Señor Jesucristo. Estos 24 ancianos permanecen delante del Señor adorándolo continuamente: Apocalipsis, 5:8:

"⁶Y miré, y vi que en medio del trono y de los cuatro seres vivientes, y en medio de los ancianos, estaba en pie un Cordero como inmolado, que tenía siete cuernos, y siete ojos, los cuales son los siete espíritus de Dios enviados por toda la tierra. ⁷Y vino, y tomó el libro de la mano derecha del que estaba sentado en el trono. ⁸Y cuando hubo tomado el libro, los cuatro seres vivientes y los veinticuatro ancianos se postraron delante del Cordero; todos tenían arpas, y copas de oro llenas de incienso, que son las oraciones de los santos; ⁹y cantaban un nuevo cántico, diciendo: Digno eres de tomar el libro y de abrir sus sellos; porque tú fuiste inmolado, y con tu sangre nos has redimido para Dios, de todo linaje y lengua y pueblo y nación; ¹⁰y nos has hecho para nuestro Dios reyes y sacerdotes, y reinaremos sobre la tierra."

En Apocalipsis, 11:16-17, leemos:

"¹⁶Y los veinticuatro ancianos que estaban sentados delante de Dios en sus tronos, se postraron sobre sus rostros, y adoraron a Dios, ¹⁷diciendo: Te damos gracias, Señor Dios Todopoderoso, el que eres y que eras y que has de venir, porque has tomado tu gran poder, y has reinado."

Los Viejos son especiales para el Señor; tan es así que ha dispuesto que sean honrados: Levítico, 19:32:

"³²Delante de las canas te levantarás, y honrarás el rostro del anciano, y de tu Dios tendrás temor. Yo Yahvé."

E incluso este honor será doble para aquellos ancianos que además de serlo sean buenos gobernadores, los que predicán y enseñan: 1Tito: 5:17,19:

"¹⁷Los ancianos que gobiernan bien, sean tenidos por dignos de doble honor, mayormente los que trabajan en predicar y enseñar. ¹⁸Pues la Escritura dice: No pondrás bozal al buey que trilla; y: Digno es el obrero de su salario. ¹⁹Contra un anciano no admitas acusación sino con dos o tres testigos."

Ser Viejo es para muchos la consumación de una promesa de Dios con gran bendición: Efesios, 6:1-3:

"¹Hijos, obedeced en el Señor a vuestros padres, porque esto es justo. ²Honra a tu padre y a tu madre, que es el primer mandamiento con promesa; ³para que te vaya bien, y seas de larga vida sobre la tierra."

En suma: Como puedes ver, ser Viejo no es un accidente de la existencia: es la concreción de la voluntad de Dios en tu vida: es una bendición de Dios para ti.

¿Cuál es mi papel en esta etapa de la vida?

En las escrituras tú has sido asignado a distintos y variados puestos y funciones de gran responsabilidad:

1. Ser administrador de Dios: Tito, 1:5-9:

"⁵Por esta causa te dejé en Creta, para que corrigieses lo deficiente, y establecieses ancianos en cada ciudad, así como yo te mandé; ⁶el que fuere irreprochable, marido de una sola mujer, y tenga hijos creyentes que no estén acusados de disolución ni de rebeldía. ⁷Porque es necesario que el obispo sea irreprochable, como administrador de Dios; no soberbio, no iracundo, no dado al vino, no pendenciero, no codicioso de ganancias deshonestas, ⁸sino hospedador, amante de lo bueno, sobrio, justo, santo, dueño de sí mismo..."

2. Ser maestro: Tito, 1:9: Ser...

"⁹retenedor de la palabra fiel tal como ha sido enseñada, para que también pueda exhortar con sana enseñanza y convencer a los que contradicen." En Ti. 2:1-3,7-8, leemos: "¹Pero tú habla lo que está de acuerdo con la sana doctrina. ²Que los ancianos sean sobrios, serios, prudentes, sanos en la fe, en el amor, en la paciencia. ³Las ancianas asimismo sean reverentes en su porte; no calumniadoras, no esclavas del vino, maestras del bien." ... "⁷...en la enseñanza mostrando integridad, seriedad, ⁸palabra sana e irreprochable, de modo que el adversario se avergüence, y no tenga nada malo que decir de vosotros."

3. Ser guía para los jóvenes matrimonios: Tito, 2:4-7:

"⁴que [las ancianas]. Enseñen a las mujeres jóvenes a amar a sus maridos y a sus hijos, ⁵a ser prudentes, castas, cuidadosas de su casa, buenas, sujetas a sus maridos, para que la palabra de Dios no sea blasfemada. ⁶Exhorta asimismo a los jóvenes a que sean prudentes; ⁷presentándote tú [varón anciano] en todo como ejemplo de buenas obras..."

4. Ser apacentador de la grey: 1Pedro, 5:2: "²Apacentad la grey de Dios que está entre vosotros,..."". Este trabajo debe contemplar lo siguiente:

- ∞ 1Pedro, 5:2: Cuidando de ella por voluntad honesta: "...cuidando de ella, no por fuerza sino voluntariamente; no por ganancia deshonesta, sino con ánimo pronto"
- ∞ 1Pedro, 5:3,5: Con humildad: "...³no como teniendo señorío sobre los que están a vuestro cuidado, sino siendo ejemplos de la grey." ... "⁵Igualmente, jóvenes, estad sujetos a los ancianos; y todos, sumisos unos a otros, revestidos de humildad; porque: Dios resiste a los soberbios, y da gracia a los humildes. ⁶Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que él os exalte cuando fuere tiempo; ⁷echando toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros."
- ∞ 1Pedro, 5:8-9: Resistiendo al mal: "⁸Sed sobrios, y velad; porque vuestro adversario el diablo, como león rugiente, anda alrededor buscando a quien devorar; ⁹al cual resistid firmes en la fe, sabiendo que los mismos padecimientos se van cumpliendo en vuestros hermanos en todo el mundo. "
- ∞ 1Pedro, 5:10: Perfeccionándonos en el Señor: "¹⁰Mas el Dios de toda gracia, que nos llamó a su gloria eterna en Jesucristo, después que hayáis padecido un poco de tiempo, él mismo os perfeccione, afirme, fortalezca y establezca. ¹¹a él sea la gloria y el imperio por los siglos de los siglos. Amén."

∞ 1Pedro, 5:4: Esperando el galardón que sólo el Señor nos puede dar: "4Y cuando aparezca el Príncipe de los pastores, vosotros recibiréis la corona incorruptible de gloria."

5. Repartidor de la heredad del pueblo de Dios.: La tierra prometida simboliza para nosotros, actualmente, esa tierra de libertad y vida eterna que nuestro Padre tiene para nosotros y que constituye nuestra herencia; herencia que sólo corresponde a aquéllos que reciban potestad de ser llamados *hijos de Dios*, y esto, a través de haber aceptado a nuestro Señor Jesucristo como su Señor y Salvador: Jn. 1:9-12:

"9Aquella luz verdadera, que alumbra a todo hombre, venía a este mundo. 10En el mundo estaba, y el mundo por él fue hecho; pero el mundo no le conoció. 11 a lo suyo vino, y los suyos no le recibieron. 12Mas a todos los que le recibieron, a los que creen en su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios; 13los cuales no son engendrados de sangre, ni de voluntad de carne, ni de voluntad de varón, sino de Dios."

Así, en este puesto la función es la siguiente: Josué, 13:1:

"1Siendo Josué ya viejo, entrado en años, Yahvé le dijo: Tú eres ya viejo, de edad avanzada, y queda aún mucha tierra por poseer. 2Esta es la tierra que queda..." "...6yo los exterminaré [a los que ahí habitan] delante de los hijos de Israel; solamente repartirás tú por suerte el país a los israelitas por heredad, como te he mandado. 7Reparte, pues, ahora esta tierra en heredad a las nueve tribus, y a la media tribu de Manasés."

¡i Reparte pues la tierra que nuestro Dios tiene para la humanidad ¡i

6. Profetizar las buenas nuevas. Lucas, 2:21-35:

"21Cumplidos los ocho días para circuncidar al niño, le pusieron por nombre JESÚS, el cual le había sido puesto por el ángel antes que fuese concebido. 22Y cuando se cumplieron los días de la purificación de ellos, conforme a la ley de Moisés, le trajeron a Jerusalén para presentarle al Señor 23(como está escrito en la ley del Señor: Todo varón que abriere la matriz será llamado santo al Señor), 24y para ofrecer conforme a lo que se dice en la ley del Señor: Un par de tórtolas, o dos palominos. 25Y he aquí había en Jerusalén un hombre llamado Simeón, y este hombre, justo y piadoso, esperaba la consolación de Israel; y el Espíritu Santo estaba sobre él. 26Y le había sido revelado por el Espíritu Santo, que no vería la muerte antes que viese al Ungido del Señor. 27Y movido por el Espíritu, vino al templo. Y cuando los padres del niño Jesús lo trajeron al templo, para hacer por él conforme al rito de la ley, 28él le tomó en sus brazos, y bendijo a Dios, diciendo:

29Ahora, Señor, despides a tu siervo en paz, conforme a tu palabra;

30Porque han visto mis ojos tu salvación,

31La cual has preparado en presencia de todos los pueblos;

32Luz para revelación a los gentiles, y gloria de tu pueblo Israel.

33Y José y su madre estaban maravillados de todo lo que se decía de él. 34Y los bendijo Simeón, y dijo a su madre María: He aquí, éste está puesto para caída y para levantamiento de muchos en Israel, y para señal que será contradicha 35(y una espada traspasará tu misma alma), para que sean revelados los pensamientos de muchos corazones. 36Estaba también allí Ana, profetisa, hija de Fanuel, de la tribu de Aser, de edad muy avanzada, pues había vivido con su marido siete años desde su virginidad, 37y era viuda hacía ochenta y cuatro años; y no se apartaba del templo, sirviendo de noche y de día con ayunos y oraciones. 38Esta, presentándose en la misma hora, daba gracias a Dios, y hablaba del niño a todos los que esperaban la redención en Jerusalén."

7. Ser vehiculo de sanidad. Santiago, 5:14-16:

"14¿Está alguno enfermo entre vosotros? Llame a los ancianos de la iglesia, y oren por él, ungiéndole con aceite en el nombre del Señor. 15Y la oración de fe salvará al enfermo, y el Señor lo levantará; y si hubiere cometido pecados, le serán perdonados."

¿Quién soy yo en esta etapa de mi vida?

Tú eres, lo que puedes llegar a ser. Lo que te esfuerces en ser cada día.

El Señor promete en el Salmo 92: 12-15, que:

¹²*El justo florecerá como la palmera;*

Crecerá como cedro en el Libano.

¹³*Plantados en la casa de Yahvé,*
en los atrios de nuestro Dios florecerán.

¹⁴*Aún en la vejez fructificarán;*
estarán vigorosos y verdes,

¹⁵*para anunciar que Yahvé mi fortaleza es recto,*
y que en él no hay injusticia.

¿Dirás tú como Moisés o como Abraham: *Heme aquí?*

(Éxodo, 3:4: ⁴*Viendo Yahvé que él iba a ver, lo llamó Dios de en medio de la zarza, y dijo: ¡Moisés, Moisés! Y él respondió: Heme aquí.*)

¿Quieres el puesto?

TAREA

- Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Estás dispuesto a servir al Señor?
2. ¿Te asalta algún miedo, algún temor, con respecto a servir al Señor?

ORACIÓN DE CIERRE

- En tanto el director de alabanza dirige un tema de adoración de fondo, el líder exhortará al grupo a orar, rogándole al Señor:

Padre santo, te rogamos señor que nos muestres el camino a seguir para servirte; servirte señor, hallando un destino y un sentido en nuestra vida; permítenos servirte en aquello para lo cual nos has preparado a lo largo de toda nuestra vida. Que nuestro corazón y nuestro entendimiento nos permitan discernir tu santa voluntad, y que tu Santo Espíritu nos ilumine y fortalezca para servirte a ti y a nuestro prójimo; te lo pedimos en el Nombre de nuestro Señor Jesucristo, Amén.

- El líder exhorta al grupo a despedirse entre todos.

Sesión 8

Soledad: La pérdida de nuestra Pareja

Objetivo General:

Que los asistentes conozcan que la ausencia de su pareja en sus vidas cumple un plan de Dios, que el Eterno está conciente de su soledad, y que no les desampará.

Objetivos específicos:

Que los asistentes:

1. Conozcan que la ausencia de su pareja cumple un plan de Dios.
2. Conozcan que Dios está conciente de las necesidades de la viudez, y que las suplirá.

Material:

- Computadora personal
- Cañón para proyección
- Equipo de sonido
- Pizarrón
- Cafetería
- Tapetes pequeños de uso individual (participantes)
- Sillas y dos mesitas para el equipo audiovisual
- Material de lectura con la conferencia del día de hoy (1 por sujeto).

Lugar:

- Aula

Duración total:

- 2 horas aproximadamente

Participantes:

Adultos cristianos con edad igual o mayor a los 50 años, sin deterioro cognitivo y con desajuste psicológico (depresión, soledad, etc)

Conductores:

- Líder cristiano
- Director de alabanza y adoración
- Músicos
- Psicólogo cristiano.

ACTIVIDADES

1. Alabanza

(20 a 25 minutos)

- Después de saludar a todos los asistentes, y de pedirles que pasen al frente a elegir un instrumento musical, el director de alabanza y adoración iniciará el primer cántico tomándolo como fondo para recordarle al grupo el Salmo 149:1-6:

- ¹ *Cantad a Yahvé cántico nuevo;
Su alabanza sea en la congregación de los santos.*
- ² *Alégrense Israel en su Hacedor;
Los hijos de Sion se gocen en su Rey.*
- ³ *Alaben su nombre con danza;
Con pandero y arpa a él canten.*
- ⁴ *Porque Yahvé tiene contentamiento en su pueblo;
Hermoseará a los humildes con la salvación.*
- ⁵ *Regocíjense los santos por su gloria,
Y canten aun sobre sus camas.*
- ⁶ *Exalten a Dios con sus gargantas,
Y espadas de dos filos en sus manos*

Porque está escrito en Isaías 35:3-6:

³*Fortaleced las manos cansadas, afirmad las rodillas endebles.* ⁴*Decid a los de corazón apocado: Esforzaos, no temáis; he aquí que vuestro Dios viene con retribución, con pago; Dios mismo vendrá, y os*

salvará. ⁵Entonces los ojos de los ciegos serán abiertos, y los oídos de los sordos se abrirán. ⁶Entonces el cojo saltará como un ciervo, y cantará la lengua del mudo; porque aguas serán cavadas en el desierto, y torrentes en la soledad.”

El director motivará a cada asistente para que se vaya incorporando de uno a uno al concierto grupal, asesorándole sobre cómo utilizar su instrumento de manera sencilla.

Una vez que cada uno se haya incorporado al concierto grupal, en su momento, el Director exhortará al grupo a que desarrolle un cántico nuevo:

Un cántico nuevo es un canto que sigue la música y las palabras que parten de tu corazón. Hablas con música, y no es muy importante que esta música sea perfecta, sino que provenga de un corazón amante y agradecido. La Palabra dice que Dios requiere que le alaben en espíritu y en verdad. Sólo fija tus ojos en el Señor, mira al mismo tiempo tu corazón, tu mente, y después, canta y dile en tu música lo que sientes que tienes que decirle.

- Esta experiencia durará de 20 a 25 minutos, y culminará con una oración de agradecimiento a Dios por permitir que el grupo se reencuentre en ese lugar y en ese día para alabarle y adorarle.

2. Encuentro de Testimonios

(60 minutos)

a. Encuentro de testimonios

- **Testimonio personal:** De manera sucesiva el líder realizará las siguientes preguntas a los participantes:

1. ¿Estás dispuesto a servir al Señor?
2. ¿Te asalta algún miedo, algún temor, con respecto a servir al Señor?

El líder deberá apoyar al grupo en la respuesta de estas preguntas; no más de 3 minutos por participante, medidos con un reloj de arena que todos puedan observar. Todos los asistentes deben participar, siguiendo el turno que cada uno tenga por su ubicación en el círculo. Los participantes pueden consultar los cuestionarios que entregarán en esta sesión para ayudarse a recordar sus conclusiones.

El líder identificará las ideas disfuncionales destacándolas y exhortando al grupo a aportar experiencias personales similares relacionadas a ellas.

Al final, el líder resumirá las conclusiones alcanzadas, y al terminar le dirá al grupo:

No debes olvidar que todo aquello a lo que el Señor te envíe contará con su respaldo. Él te ha puesto por autoridad a su pueblo; Él te respaldará y te fortalecerá si sigues sus caminos. Te lo ha dicho en el Salmo 144:1-2:

*¹Bendito sea Yahvé, mi roca,
Quien adiestra mis manos para la batalla,
Y mis dedos para la guerra;
²Misericordia mía y mi castillo,
Fortaleza mía y mi libertador,
Escudo mío, en quien he confiado;
El que sujeta a mi pueblo debajo de mí.”*

- **Entrega de Tareas**

El líder solicitará al grupo la entrega de sus cuestionarios debidamente resueltos.

b. Oración de grupo.

- **Carrusel de oración.** Pablo nos dejó dicho de parte de Dios, lo siguiente, en Romanos, 12:6-21:

⁶De manera que, teniendo diferentes dones, según la gracia que nos es dada, si el de profecía, úsese conforme a la medida de la fe; ⁷o si de servicio, en servir; o el que enseña, en la enseñanza; ⁸el que exhorta, en la exhortación; el que reparte, con liberalidad; el que preside, con solicitud; el que hace misericordia, con alegría.

⁹El amor sea sin fingimiento. Aborreced lo malo, seguid lo bueno. ¹⁰Amaos los unos a los otros con amor fraternal; en cuanto a honra, prefiriéndoos los unos a los otros. ¹¹En lo que requiere diligencia, no perezosos; fervientes en espíritu, sirviendo al Señor; ¹²gozosos en la esperanza; sufridos en la tribulación; constantes en la oración; ¹³compartiendo para las necesidades de los santos; practicando la hospitalidad.

¹⁴Benedicid a los que os persiguen; bendecid, y no maldigáis. ¹⁵Gozaos con los que se gozan; llorad con los que lloran. ¹⁶Unánimes entre vosotros; no altivos, sino asociándoos con los humildes. No seáis sabios en vuestra propia opinión. ¹⁷No paguéis a nadie mal por mal; procurad lo bueno delante de todos los hombres. ¹⁸Si es posible, en cuanto dependa de vosotros, estad en paz con todos los hombres. ¹⁹No os venguéis vosotros mismos, amados míos, sino dejad lugar a la ira de Dios; porque escrito está: Mía es la venganza, yo pagaré, dice el Señor. ²⁰Así que, si tu enemigo tuviere hambre, dale de comer; si tuviere sed, dale de beber; pues haciendo esto, ascuas de fuego amontonarás sobre su cabeza. ²¹No seas vencido de lo malo, sino vence con el bien el mal."

Entre todos formarán un Círculo de Oración, en el que cada Viejo impondrá sus manos sobre su hermano orando libremente al Eterno, y pidiéndole, en el Nombre de Jesús:

Que bendiga a cada uno de los Viejos ahí presentes en los dones que Él les ha asignado, y que su Espíritu descienda cada día sobre ellos llenándolos del amor necesario para servirle.

▪ **Oración de grupo.** El líder leerá Hechos 2:1-4, 43-47:

¹Cuando llegó el día de Pentecostés, estaban todos unánimes juntos. ²Y de repente vino del cielo un estruendo como de un viento recio que soplaba, el cual llenó toda la casa donde estaban sentados; ³y se les aparecieron lenguas repartidas, como de fuego, asentándose sobre cada uno de ellos. ⁴Y fueron todos llenos del Espíritu Santo, y comenzaron a hablar en otras lenguas, según el Espíritu les daba que hablasen."...

...⁴³Y sobrevino temor a toda persona; y muchas maravillas y señales eran hechas por los apóstoles. ⁴⁴Todos los que habían creído estaban juntos, y tenían en común todas las cosas; ⁴⁵y vendían sus propiedades y sus bienes, y lo repartían a todos según la necesidad de cada uno. ⁴⁶Y perseverando unánimes cada día en el templo, y partiendo el pan en las casas, comían juntos con alegría y sencillez de corazón, ⁴⁷alabando a Dios, y teniendo favor con todo el pueblo. Y el Señor añadía cada día a la iglesia los que habían de ser salvos."

A continuación, todos harán una oración conjunta, pidiéndole al Señor:

Que les muestre el camino que habrán de seguir; que su Santo Espíritu ilumine su camino, su mente y su corazón, para ser siervos fieles y eficientes en su trabajo. Que derrame sabiduría e inteligencia en cada uno para su honra y gloria. Que bendiga el fruto de sus manos y que su caminar sea de bendición para todo aquél que encuentren en su camino. Que todos sean uno, como su Santo Espíritu, Jesús y Él, son uno.

▪ **Adoración.** El director de alabanza acompañará la oración con cánticos de adoración al Eterno.

Descanso
(10 minutos)

3. Conferencia (45 minutos)

Perder a nuestra pareja.

Perder a nuestra esposa o esposo es sin duda un duro golpe. No importa cómo lo perdamos, el dolor es intenso. Pudimos haber perdido a nuestra pareja a consecuencia de una separación, un divorcio o por muerte; siempre nos duele, aunque quizá el dolor sea un poco distinto en cada caso. Con la ausencia de nuestra pareja se va también un trozo importante de nuestra vida, de nuestros sueños, de nuestras ilusiones, de nuestra seguridad, de lo que somos. Es una separación amorosa, y como tal, es siempre una aproximación a la muerte. Y es que no se trata solamente de una persona a la que amamos; se trata de toda una época, de un cúmulo de recuerdos y experiencias que se amontonan en nuestra memoria y que nos hacían ver el mundo y la vida de un color distinto. Todo eso perdemos cuando nuestra pareja se va. Caminar por la vida sin la compañía de antaño que tanto queríamos y a la que estábamos tan acostumbrados, es una experiencia que se puede resumir en una sola palabra: *Soledad*.

La soledad es un sentimiento difícil de sobrellevar que se alimenta de nuestra reticencia, de nuestra obstinación de no renunciar a nuestra pareja, y a todo lo que se fue con ella. Cuando ésta ha muerto, parecería que en la misma sepultura en que ella entró, entramos también nosotros, y nos negamos rotundamente a salir. Parecería que quisiéramos seguir la misma suerte que nuestra pareja, porque la culpa de seguir viviendo nos ahoga. Sentimos que nada tenemos ya, excepto la *soledad*.

Tienes razón en sentirte triste; perder a tu pareja es un intenso dolor que ninguno quisiéramos sobrellevar. Sin embargo, si tu pareja murió, se fue cumpliendo la voluntad de Dios para su vida. Si tu pareja te dejó y simplemente se fue a vivir a otro lugar, el Señor lo sabe. Si cuando tu pareja se fue, tú sentiste, primero, un gran alivio, y después, una gran perplejidad y desilusión ante tu propia vida, y no encontraste un sentido para tu existencia, Dios también lo sabe. Sea cual sea tu caso, Dios te restaurará. Él ve tu corazón.... El ve tu *soledad*. Sabe que te es insoportable... y tiene una salida para ti.

Vamos a revisar la vida de Noemí y Rut. Seguramente las recuerdas; se trata de dos mujeres, una joven y una anciana, que perdieron casi simultáneamente a sus parejas. La historia se cuenta en el libro de Rut:

Como recordarás, Noemí, era una mujer casada con un hombre llamado Elimelec, y con dos hijos habidos con él: Mahlón y Quelión. Ambos hijos estaban casados, el uno con Orfa, y el otro, con Rut. Así, las cosas, un día murió Elimelec, y diez años después murieron Mahlón y Quelión. La vieja mujer y sus dos nueras quedaron así solas, y con la vida deshecha. Fue entonces que Noemí, decidida seguramente a liberar a sus nueras de la responsabilidad de cuidar de ella, las liberó diciéndoles:

Rut, 1:8-9: ⁸Y Noemí dijo a sus dos nueras: Andad, volved cada una a la casa de su madre; Yahvé haga con vosotras misericordia, como la habéis hecho con los muertos y conmigo. ⁹Os conceda Yahvé que halléis descanso, cada una en casa de su marido. Luego las besó, y ellas alzaron su voz y lloraron,...

Noemí comprendía sin egoísmo que sus nueras estaban jóvenes y que aún podían restaurar su vida. Ella quizá sabía que personalmente estaría mejor con ellas; ya era una mujer vieja. Sin embargo, en lo que acabamos de leer, podemos sentir a una mujer agradecida que con amor bendice a sus nueras, y las deja ir. Ella estaba sacrificando el único apoyo que sentía tener en este mundo. Y es aquí, donde encontramos la primera clave que habrá de ayudarnos a lidiar contra la soledad. Ésta está en Juan 12:24:

²⁴De cierto, de cierto os digo, que si el grano de trigo no cae en la tierra y muere, queda solo; pero si muere, lleva mucho fruto."

Noemí decidió morir. Por supuesto que jamás consideró suicidarse y seguir la misma suerte de su esposo. Hizo algo para lo cual se necesita más valor: Murió a sí misma a favor de sus nueras, y eso habría de darle mucho fruto.

Cuando Rut y Orfa escucharon a Noemí, se lamentaron y le hicieron saber que estarían con ella; que no se irían; sin embargo, tras la insistencia de Noemí, Orfa se fue, y Rut se quedó, diciéndole:

Rut, 1:16-18: ¹⁶*Respondió Rut: No me ruegues que te deje, y me aparte de ti; porque a dondequiera que tú fueres, iré yo, y dondequiera que vivieres, viviré. Tu pueblo será mi pueblo, y tu Dios mi Dios. ¹⁷Donde tú murieres, moriré yo, y allí seré sepultada; así me haga Yahvé, y aún me añada, que sólo la muerte hará separación entre nosotras dos. ¹⁸Y viendo Noemí que estaba tan resuelta a ir con ella, no dijo más."*

Como suelen decir en mi pueblo: ¡¡*Machetazo a caballo de espadas!*! Rut tomó la misma decisión de Noemí: decidió morir por ella, ¡¡y de que manera!! Rut prácticamente le entregó su vida a Noemí, y esta decisión habría, también, de darle mucho fruto.

Las dos mujeres se fueron hacia Belén, y cuando llegaron....

Rut, 1:19-21: ¹⁹*.... aconteció que habiendo entrado en Belén, toda la ciudad se conmovió por causa de ellas, y decían: ¿No es ésta Noemí? ²⁰Y ella les respondía: No me llaméis Noemí [Placentera], sino llamadme Mara [Amarga]; porque en grande amargura me ha puesto el Todopoderoso. ²¹Yo me fui llena, pero Yahvé me ha vuelto con las manos vacías. ¿Por qué me llamaréis Noemí, ya que Yahvé ha dado testimonio contra mí, y el Todopoderoso me ha afligido?"*

Ella dijo: ²¹*Yo me fui llena, pero Yahvé me ha vuelto con las manos vacías*. A veces sentimos que nos fuimos por la vida llenos de amor y de ilusión, y de pronto, después de que el tiempo ha pasado por nosotros, y estamos viejos, nos sentimos con las manos vacías. Noemí parecía sentirse así; *vacía*.

Noemí estaba inundada de tristeza, amargura y soledad. Tenía esa tristeza del mundo que produce muerte, (2Corintios, 7:10), que nos hace sentir como muertos, sin esperanza. La amargura de su corazón era muestra de su coraje, su impotencia y su tristeza. Su soledad no era sino la sensación de no tener a ninguno de aquéllos a los que tanto amo. Todos estaban perdidos. No es nada difícil que nos sintamos así; a veces nuestros hijos no han muerto, y de todos modos los sentimos perdidos; nuestra pareja no está, ya no sentimos tener el cariño y el interés de nadie. Aún con Dios nos resentimos, y actuamos como si no quisiéramos saber nada de Él.

En Salmo 107:4-6, nos habla de algo similar a lo que estas dos mujeres vivieron:

⁴*Anduvieron perdidos por el desierto, por la soledad sin camino,
Sin hallar ciudad en donde vivir.
⁵Hambrientos y sedientos,
Su alma desfallecía en ellos.
⁶Entonces clamaron a Yahvé en su angustia,
Y los libró de sus aflicciones.
⁷Los dirigió por camino derecho,
Para que viniesen a ciudad habitable."*

Ambas mujeres se mantuvieron, la una cuidando de la otra; la una, buscando el bien de la otra con todo su corazón, y por los caminos del Señor, y muy pronto, el Eterno bendijo su ánimo de morir con una vida abundante. Esto ocurrió el día en que Rut conoció a Booz, un hombre de la familia de Elimelec, con derecho a redimirla, y se casó con él.

Rut, 4:13-17: ¹³*Booz, pues, tomó a Rut, y ella fue su mujer; y se llegó a ella, y Yahvé le dio que concibiese y diese a luz un hijo. ¹⁴Y las mujeres decían a Noemí: Loado sea Yahvé, que hizo que no te faltase hoy pariente, cuyo nombre será celebrado en Israel; ¹⁵el cual será restaurador de tu alma, y sustentará tu vejez; pues tu nuera, que te ama, lo ha dado a luz; y ella es de más valor para ti que siete hijos. ¹⁶Y tomando Noemí el hijo, lo puso en su regazo, y fue su aya. ¹⁷Y le dieron nombre las vecinas, diciendo: Le ha nacido un hijo a Noemí; y lo llamaron Obed. Este es padre de Isaí, padre de David."*

Ambas decidieron caer en tierra y morir, y terminaron dando mucho fruto. Tu dirás: *Bueno; fue sólo un pequeño hijito*. ¡¡Pero mira *nomás* que hijito!! Fue el abuelo del Rey David, de donde finalmente provino nuestro Señor Jesucristo. ¿Justifica eso la muerte del esposo y los hijos de Noemí? ¿Tú que piensas?

Noemí era ya vieja, y hasta su vejez Yahvé la bendijo, y fíjate: Le dio un importante trabajo a su larga edad: cuidar del abuelo de David. ¿No crees que ese fue un gran trabajo? Quizá ella nunca imaginó el destino del hombre que arrullaba en brazos. Jamás pensó que en su simiente estuviese incluido el Mesías.

Si, tu pareja se ha ido; quizá estás solo o sola, pero eso que te ocurre cumple un plan de Dios. El esposo de Noemí, y sus hijos, cumplieron un importante trabajo: permitir con su muerte los planes de Dios. Permite que el fallecimiento de tu Pareja, o su lejanía de tu vida, cumpla los propósitos de Dios.

No permitas que la soledad inunde tu corazón. Vive para servir, y entonces volverás a vivir, y la soledad se irá. Lleva en tu corazón la siguiente cita de Isaías 35:3-6:

*³Fortaleced las manos cansadas, afirmad las rodillas endebles. ⁴Decid a los de corazón apocado: **Esforzaos, no temáis**; he aquí que vuestro Dios viene con retribución, con pago; Dios mismo vendrá, y os salvará. ⁵Entonces los ojos de los ciegos serán abiertos, y los oídos de los sordos se abrirán. ⁶Entonces el cojo saltará como un ciervo, y cantará la lengua del mudo; **porque aguas serán cavadas en el desierto, y torrentes en la soledad.***

El Desamparo

Con la muerte de nuestra pareja, enviudamos, y una viuda en las escrituras es aquella mujer que ha perdido a su esposo y que además carece de alguien que la sostenga. Por ello, la verdadera religión consiste en parte en ver por ellas: Santiago, 1:27:

²⁷La religión pura y sin mácula delante de Dios el Padre es esta: Visitar a los huérfanos y a las viudas en sus tribulaciones, y guardarse sin mancha del mundo.

Recuerda Marcos, 12:41-44:

⁴¹Estando Jesús sentado delante del arca de la ofrenda, miraba cómo el pueblo echaba dinero en el arca; y muchos ricos echaban mucho. ⁴²Y vino una viuda pobre, y echó dos blancas, o sea un cuadrante. ⁴³Entonces llamando a sus discípulos, les dijo: De cierto os digo que esta viuda pobre echó más que todos los que han echado en el arca; ⁴⁴porque todos han echado de lo que les sobra; pero ésta, de su pobreza echó todo lo que tenía, todo su sustento.

Parecería que al igual que esta viuda, tú le has dado al Señor todo lo que tenías: tu pareja. Y Él lo sabe. Quizá por eso mandó lo siguiente: Éxodo, 22:22-24:

²²A ninguna viuda ni huérfano afligiréis. ²³Porque si tú llegas a afligirles, y ellos clamaren a mí, ciertamente oiré yo su clamor; ²⁴y mi furor se encenderá, y os mataré a espada, y vuestras mujeres serán viudas, y huérfanos vuestros hijos.

¿Puedes ver qué tan importante eres tú para el Señor?

Cuando te sientas sola y desamparada recuerda que tu viudez es una prioridad del Señor, y siempre verá que los Hombres hagan justicia en los asuntos de tu vida. Deuteronomio, 10:16-18:

¹⁶Circuncidad, pues, el prepucio de vuestro corazón, y no endurezcáis más vuestra cerviz. ¹⁷Porque Yahvé vuestro Dios es Dios de dioses y Señor de señores, Dios grande, poderoso y temible, que no hace acepción de personas, ni toma cohecho; ¹⁸que hace justicia al huérfano y a la viuda; que ama también al extranjero dándole pan y vestido.

Salmo, 146:9: *⁹Yahvé guarda a los extranjeros; al huérfano y a la viuda sostiene, y el camino de los impíos trastorna.* Pr. 15:25: *²⁵Yahvé asolará la casa de los soberbios; pero afirmará la heredad de la viuda.*

El que seas una prioridad para el Señor no está relacionado con el que tú misma le pidas protección y ayuda. Eso es algo que el Señor hace tan sólo porque se trata de ti; Él te cuida todos los días de tu vida. Al morir tu esposo, Él pasó a ser tu fuente principal de apoyo y sustento, y así actuó el Señor cuando estuvo entre nosotros: Lucas, 7:11-17:

“¹¹Aconteció después, que él iba a la ciudad que se llama Nain, e iban con él muchos de sus discípulos, y una gran multitud. ¹²Cuando llegó cerca de la puerta de la ciudad, he aquí que llevaban a enterrar a un difunto, hijo único de su madre, la cual era viuda; y había con ella mucha gente de la ciudad. ¹³Y cuando el Señor la vio, se compadeció de ella, y le dijo: No llores. ¹⁴Y acercándose, tocó el féretro; y los que lo llevaban se detuvieron. Y dijo: Joven, a ti te digo, levántate. ¹⁵Entonces se incorporó el que había muerto, y comenzó a hablar. Y lo dio a su madre. ¹⁶Y todos tuvieron miedo, y glorificaban a Dios, diciendo: Un gran profeta se ha levantado entre nosotros; y: Dios ha visitado a su pueblo. ¹⁷Y se extendió la fama de él por toda Judea, y por toda la región de alrededor.”

Tu esposo ya no está, pero tienes un nuevo marido: Dios mismo. Isaías. 54:4-8:

“⁴No temas, pues no serás confundida; y no te avergüences, porque no serás afrentada, sino que te olvidarás de la vergüenza de tu juventud, y de la afrenta de tu viudez no tendrás más memoria. ⁵Porque tu marido es tu Hacedor; Yahvé de los ejércitos es su nombre; y tu Redentor, el Santo de Israel; Dios de toda la tierra será llamado. ⁶Porque como a mujer abandonada y triste de espíritu te llamó Yahvé, y como a la esposa de la juventud que es repudiada, dijo el Dios tuyo. ⁷Por un breve momento te abandoné, pero te recogeré con grandes misericordias. ⁸Con un poco de ira escondí mi rostro de ti por un momento; pero con misericordia eterna tendré compasión de ti, dijo Yahvé tu Redentor.”

El Señor te restaurará conforme a tu necesidad.

Amén

TAREA

- Contesta las siguientes preguntas:
 1. ¿Estás dispuesto a aceptar la ausencia de tu pareja con todo tu corazón?
 2. ¿Estás dispuesto a aceptar la pérdida de tu pareja y ser un conducto útil de los planes de Dios para el mundo?

ORACIÓN DE CIERRE

- En tanto el director de alabanza dirige un tema de adoración de fondo, el líder exhortará al grupo a orar, rogándole al Señor:

Padre. Un día tú pusiste en nuestra vida personas adorables, muy amadas para nosotros; un día llegó en que estas personas tuvieron que marcharse, y al irse, se llevaron parte de una vida muy feliz a su lado. Señor, tu sabes que las amamos; tu sabes que necesitamos saber que amamos y que somos amados, por ello Señor te rogamos que nos muestres el camino para aceptar su ausencia, y para aprender a vivir sin ellas. Fortalécenos en nuestra decisión de aceptar tu voluntad, y restaura nuestra vida con el gozo de tus bendiciones. Amén.

- El líder exhorta al grupo a despedirse entre todos.

Sesión 9

Dejar ir a los hijos

Objetivo General:

Que los asistentes conozcan la necesidad de dejar ir a los hijos a continuar con los planes que Dios tiene para su vida, manteniendo una relación sana y propositiva con ellos, y que cuando estos hijos han muerto, debemos aceptar que su existencia en este mundo cumplió su objetivo, y dejarlos ir; perdonar a los hijos y perdonarse a sí mismo por los errores cometidos es una tarea agradable a Dios.

Objetivos específicos:

Que los asistentes:

- Conozcan la necesidad de mantener una buena relación con sus hijos y de dejarlos hacer su vida.
- Conozcan que cuando un hijo ha muerto, ha cumplido un plan de Dios que debe ser respetado, dejándolo ir.
- Conozcan la necesidad de perdonarse, pedir perdón a los hijos, y perdonarlos por los errores cometidos.

Material:

- Computadora personal
- Cañón para proyección
- Equipo de sonido
- Pizarrón
- Cafetería
- Tapetes pequeños de uso individual (participantes)
- Sillas y dos mesitas para el equipo audiovisual
- Material de lectura con la conferencia del día de hoy (1 por sujeto).

Lugar:

- Aula

Duración total:

- 2 horas aproximadamente

Participantes:

Adultos cristianos con edad igual o mayor a los 50 años, sin deterioro cognitivo y con desajuste psicológico (depresión, soledad, etc)

Conductores:

- Líder cristiano
- Director de alabanza y adoración
- Músicos
- Psicólogo cristiano.

ACTIVIDADES

1. Alabanza

(20 a 25 minutos)

- Después de saludar a todos los asistentes, y de pedirles que pasen al frente a elegir un instrumento musical, el director de alabanza y adoración iniciará el primer cántico tomándolo como fondo para recordarle al grupo el Salmo 146:5-9:

⁵ Bienaventurado aquel cuyo ayudador es el Dios de Jacob,

Cuya esperanza está en Yahvé su Dios,

⁶ El cual hizo los cielos y la tierra,

El mar, y todo lo que en ellos hay;

Que guarda verdad para siempre,

⁷ Que hace justicia a los agraviados,

Que da pan a los hambrientos.

Yahvé liberta a los cautivos;

⁸ Yahvé abre los ojos a los ciegos;

Yahvé levanta a los caídos;

Yahvé ama a los justos.

⁹ Yahvé guarda a los extranjeros;

Al huérfano y a la viuda sostiene,

Y el camino de los impíos trastorna."

El director motivará a cada asistente para que se vaya incorporando de uno a uno al concierto grupal, asesorándole sobre cómo utilizar su instrumento de manera sencilla. Hará esto hasta que todos los asistentes se hayan incorporado musicalmente, y entonces continuará la alabanza, siguiendo la canción de manera cíclica, una y otra vez, exhortando continuamente a los asistentes a buscar el rostro del Señor:

"Todos somos uno, como el Señor y el Santo Espíritu es uno con el Eterno. Busca su rostro en medio de tu alabanza. Él escucha la alabanza que proviene de tu corazón; Él quiere ser alabado en espíritu y en verdad; ora pidiéndole al Señor que purifique y limpie tu espíritu para que eso sea posible. Tu instrumento y tu son parte de tu alabanza; busca su rostro; cierra tus ojos y búscalo dentro de ti mismo... alábalo con todo tu ser. ¡¡ Canta un cántico nuevo al Señor !! Canta con tu espíritu; cierra tus ojos, busca al Señor dentro de ti, y canta un cántico nuevo de amor, de gozo, de súplica, clama al Señor en su Reino, únete a la alabanza de sus ángeles en el cielo. Amén."

- Esta experiencia durará de 20 a 25 minutos, y culminará con una oración de agradecimiento a Dios por permitir que el grupo se reencuentre en ese lugar y en ese día para alabarle y adorarle.

2. Encuentro de Testimonios (60 minutos)

a. Encuentro de testimonios.

- **Testimonio personal:** De manera sucesiva el líder realizará las siguientes preguntas a los participantes:

1. ¿Estás dispuesto a aceptar la ausencia de tu pareja con todo tu corazón?
2. ¿Estás dispuesto a aceptar la pérdida de tu pareja y ser un conducto útil de los planes de Dios para el mundo?

El líder deberá apoyar al grupo en la respuesta de estas preguntas; no más de 3 minutos por participante, medidos con un reloj de arena que todos puedan observar. Todos los asistentes deben participar, siguiendo el turno que cada uno tenga por su ubicación en el círculo. Los participantes pueden consultar los cuestionarios que entregarán en esta sesión para ayudarse a recordar sus conclusiones.

El líder identificará las ideas disfuncionales destacándolas y exhortando al grupo a aportar experiencias personales similares relacionadas a ellas.

Al final, el líder resumirá las conclusiones alcanzadas.

- **Entrega de Tareas**

El líder solicitará al grupo la entrega de sus cuestionarios debidamente resueltos.

b. Oración de grupo.

- **Carrusel de oración.**

- a. Los hermanos que hayan perdido a su pareja formarán el círculo interior del carrusel; los que no, el exterior. El círculo exterior orará por el interior siguiendo la rotación establecida, ***pidiéndole a Dios que sane los corazones en soledad, y que les fortalezca con el valor de aceptar su voluntad.*** A continuación, el círculo interior, orará por el exterior, ***pidiéndole a Dios que fortalezca la unión matrimonial de estos hermanos y que la unión con su pareja continúe por muchos años.***
- b. Si la mayoría han perdido a su pareja, será indistinta su ubicación en los círculos interno o externo; los círculos orarán conforme a lo establecido normalmente, ***pidiéndole a Dios que sane los corazones en soledad, y que les fortalezca con el valor de aceptar su voluntad.***

- c. En caso de que algún hermano tenga enferma a su pareja, y angustiado tema perderla, todo el grupo se unirá en una oración conjunta pidiéndole al Señor la sanidad de la enferma, y/o la fuerza para aceptar su voluntad.

- **Oración de grupo.** El facilitador leerá Isaías 35:3-6:

³Fortaleced las manos cansadas, afirmad las rodillas endebles. ⁴Decid a los de corazón apocado: Esforzaos, no temáis; he aquí que vuestro Dios viene con retribución, con pago; Dios mismo vendrá, y os salvará. ⁵Entonces los ojos de los ciegos serán abiertos, y los oídos de los sordos se abrirán. ⁶Entonces el cojo saltará como un ciervo, y cantará la lengua del mudo; porque aguas serán cavadas en el desierto, y torrentes en la soledad.

A continuación, todos harán una oración conjunta, pidiéndole al Señor:

Que les muestre el camino para servir al mundo que Dios tanto ama. Que les fortalezca para servir con todo su corazón a todos aquellos que tienen el corazón herido y lastimado y que viven apartados en la soledad de sus vidas. Que les permita ser una herramienta útil para todas sus maravillas, y que su Espíritu no falte nunca en sus vidas.

- **Adoración.** El director de alabanza acompañará la oración con cánticos de adoración al Eterno.

Descanso (10 minutos)

3. Conferencia (45 minutos)

Pérdida de uno o más hijos

A menudo ocurre que perdemos uno o más hijos y ese es un dolor difícil de sobrellevar. Nuevamente, el perder un ser querido, en este caso un hijo, nos arranca una parte de nosotros mismos y el dolor es indescriptible. Hay dos maneras de perder un hijo: Porque se va, o por muerte.

a. Cuando se van. Los hijos son una de las más grandes bendiciones que el Señor nos da en la vida. Los hijos son para nosotros motivo de orgullo y muy a menudo de preocupación, y somos capaces de hacer todo cuanto nos es posible por ellos. Nuestros hijos son parte de la herencia que el Señor nos da en este mundo: Salmo, 127:3-4:

³He aquí, herencia de Yahvé son los hijos; cosa de estima el fruto del vientre. ⁴Como saetas en mano del valiente, así son los hijos habidos en la juventud.

Dios nos ha mandado enseñar a nuestros hijos los preceptos que Él nos ha dado para la vida; este esfuerzo debe ser diligente y cotidiano y constituye la parte más importante de la educación que podemos darles: Deuteronomio, 6:6-7:

⁶Y estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón; ⁷y las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellas estando en tu casa, y andando por el camino, y al acostarte, y cuando te levantes.

El objetivo es formar a nuestros hijos en los caminos del Señor: Proverbios, 22:6:

⁶Instruye al niño en su camino, y aún cuando fuere viejo no se apartará de él.

Como padres, preparamos a nuestros hijos para la vida.

Toda esa formación que les damos sólo tiene un objetivo: que un día se vayan a hacer su vida; que encuentren una mujer o un hombre al que amen, según el caso, y se vayan a vivir; a cumplir con la

voluntad de Dios para su vida. Es voluntad de Dios que los hijos dejen a sus padres, y uniéndose a su pareja inicien una nueva vida donde serán una sola carne con ella, es decir, un nuevo ser: Génesis, 2:24:

“²⁴Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.”

Así, nuestro deber como padres es no obstruir esta nueva vida. Antes bien el Señor nos manda enseñar a la nueva pareja a amarse entre sí, y a amar a sus hijos: Tito, 2:4:

“⁴que enseñen a las mujeres jóvenes a amar a sus maridos y a sus hijos.”, pero repara con atención en los versículos 6-8 de este mismo capítulo: ⁶Exhorta asimismo a los jóvenes a que sean prudentes; ⁷presentándote tú en todo como ejemplo de buenas obras; en la enseñanza mostrando integridad, seriedad, ⁸palabra sana e irreprochable, de modo que el adversario se avergüence, y no tenga nada malo que decir de vosotros. ⁹”

Esa enseñanza debe ser prudente. Todos hemos escuchado las tristes historias de suegras y suegros entrometidos en la vida matrimonial de sus hijos de manera imprudente, lacerante y ofensiva, de tal suerte que en vez de ayudarles a tener un matrimonio exitoso, con su intromisión generan problemas importantes que terminan en ocasiones por deshacer la relación, afectando a los pequeños hijos nacidos en la misma. Al final, los hijos que han perdido su matrimonio viven resentidos y alejados emocionalmente de sus padres, sintiendo en su interior una profunda desilusión.

Es importante recordar lo siguiente:

1. Los hijos son nuestra herencia del Señor, pero también ellos tienen una vida propia.
2. Nuestro papel es amarlos y prepararlos para la vida.
3. Está escrito que un día se irán a vivir su propia vida, y esto es voluntad de Dios.
4. Nosotros tendremos aún la tarea de enseñarles a amar a sus parejas y a sus hijos.
5. Debemos ser prudentes y respetuosos de su vida.

Un día llegará, y quizá ya ha llegado a tu vida, en que los hijos se habrán ido a vivir su vida. Tú debes dejarlos ir, y voltear tu rostro hacia el Señor como el que pregunta: *¿Y ahora Señor, qué he de hacer en esta nueva etapa de mi vida?* Si continúas sufriendo por la ausencia de tus hijos es porque no le has formulado al Señor esta pregunta, y no has encontrado la respuesta. Cuando el Señor los reclama para que vivan su vida, debemos entregar a los hijos sin reserva como lo hizo Abraham: Génesis, 22:1-2:

“¹Aconteció después de estas cosas, que probó Dios a Abraham, y le dijo: Abraham. Y él respondió: Heme aquí. ²Y dijo: Toma ahora tu hijo, tu único, Isaac, a quien amas, y vete a tierra de Moriah, y ofrécelo allí en holocausto sobre uno de los montes que yo te diré.”

El resto de la historia seguramente lo recuerdas: Abraham obedeció a pesar de que suponía que con ello habría de perder a su hijo. Finalmente no lo perdió, y en su simiente fueron bendecidas todas las naciones y pueblos de la tierra. Si Abraham hubiese sido duro de corazón, reteniendo a su hijo para sí, Isaac su hijo no habría cumplido su destino, y la bendición del Señor habría encontrado un estorbo. Gracias a que Abraham obedeció y estuvo dispuesto a dar a su hijo en sacrificio, gracias a eso, Dios si permitió que su propio Hijo se sacrificara por la humanidad:

Mateo, 26:36-46:

“³⁶Entonces llegó Jesús con ellos a un lugar que se llama Getsemaní, y dijo a sus discípulos: Sentaos aquí, entre tanto que voy allí y oro. ³⁷Y tomando a Pedro, y a los dos hijos de Zebedeo, comenzó a entristecerse y a angustiarse en gran manera. ³⁸Entonces Jesús les dijo: Mi alma está muy triste, hasta la muerte; quedaos aquí, y velad conmigo. ³⁹Yendo un poco adelante, se postró sobre su rostro, orando y diciendo: Padre mío, si es posible, pase de mí esta copa; pero no sea como yo quiero, sino como tú. ⁴⁰Vino luego a sus discípulos, y los halló durmiendo, y dijo a Pedro: ¿Así que no habéis podido velar conmigo una hora? ⁴¹Velad y orad, para que no entréis en tentación; el espíritu a la verdad está dispuesto, pero la carne es débil. ⁴²Otra vez fue, y oró por segunda vez, diciendo: Padre mío, si no puede pasar de mí esta copa sin que yo la beba, hágase tu voluntad. ⁴³Vino otra vez y los halló durmiendo, porque los ojos de ellos estaban cargados de sueño. ⁴⁴Y dejándolos, se fue de

nuevo, y oró por tercera vez, diciendo las mismas palabras. ⁴⁵Entonces vino a sus discípulos y les dijo: Dormid ya, y descansad. He aquí ha llegado la hora, y el Hijo del Hombre es entregado en manos de pecadores. ⁴⁶Levantaos, vamos; ved, se acerca el que me entrega."

No te aferres a tus hijos. Déjalos ir... ellos volverán un día y se sentirán orgullosos de tener un padre o una madre como tú. Entretanto, Dios te mostrará un nuevo camino.

b. Cuando muere un hijo. La muerte de un hijo es una de las experiencias más dolorosas de la vida. A menudo nos cuesta trabajo entender por qué el Señor ha decidido llevárselo, si nos lo había dado como heredad. Lo cierto es que cada uno de nosotros cumple un plan establecido por Dios; cada hijo tiene un destino que inevitablemente se cumplirá. El Rey David hubo de afrontar la muerte de dos de sus hijos: el hijo de Betsabé y Absalón. Veamos la primera historia:

2Samuel, 12:13-23:

¹³Entonces dijo David a Natán: Pequé contra Yahvé. Y Natán dijo a David: También Yahvé ha remitido tu pecado; no morirás. ¹⁴Mas por cuanto con este asunto hiciste blasfemar a los enemigos de Yahvé, el hijo que te ha nacido ciertamente morirá. ¹⁵Y Natán se volvió a su casa. Y Yahvé hirió al niño que la mujer de Urias había dado a David, y enfermó gravemente. ¹⁶Entonces David rogó a Dios por el niño; y ayunó David, y entró, y pasó la noche acostado en tierra. ¹⁷Y se levantaron los ancianos de su casa, y fueron a él para hacerlo levantar de la tierra; mas él no quiso, ni comió con ellos pan. ¹⁸Y al séptimo día murió el niño; y temían los siervos de David hacerle saber que el niño había muerto, diciendo entre sí: Cuando el niño aún vivía, le hablábamos, y no quería oír nuestra voz; ¿cuánto más se afligirá si le decimos que el niño ha muerto? ¹⁹Mas David, viendo a sus siervos hablar entre sí, entendió que el niño había muerto; por lo que dijo David a sus siervos: ¿Ha muerto el niño? Y ellos respondieron: Ha muerto. ²⁰Entonces David se levantó de la tierra, y se lavó y se ungió, y cambió sus ropas, y entró a la casa de Yahvé, y adoró. Después vino a su casa, y pidió, y le pusieron pan, y comió. ²¹Y le dijeron sus siervos: ¿Qué es esto que has hecho? Por el niño, viviendo aún, ayunabas y llorabas; y muerto él, te levantaste y comiste pan. ²²Y él respondió: Viviendo aún el niño, yo ayunaba y lloraba, diciendo: ¿Quién sabe si Dios tendrá compasión de mí, y vivirá el niño? ²³Mas ahora que ha muerto, ¿para qué he de ayunar? ¿Podré yo hacerle volver? Yo voy a él, mas él no volverá a mí."

Analicemos lo que esta historia nos aporta: Que difícil debe haber sido para David el enfrentar la muerte de su pequeño hijo, que siendo aún un bebé, habría de enfrentar las consecuencias del pecado de su padre con su propia vida. La culpabilidad que sintió David debe haber sido inmensa. Evidentemente, la muerte de un hijo no siempre obedece a un pecado que nosotros hayamos cometido. Lo que en la historia de David se parece más a nuestra propia vida es que, al morir uno de nuestros hijos nos sentimos culpables: culpables por haberle sobrevivido (el ya no está y nosotros sí), culpables por no "haber hecho lo suficiente para salvarle", culpables en fin, por cualquier otra idea semejante. ¿No es el Señor quién da y quita la vida? Hacemos lo que podemos para salvar a un ser querido, pero su vida la decide Dios. Tu hijo forma parte de un plan de Dios. Esfuérzate por comprender esto. Cada uno de nosotros moriremos cuando Dios lo disponga.

Piensa en Zacarías y Elisabet, ya viejos de edad, que nunca habían sido bendecidos con un hijo:

Lucas, 1:13-16:

¹³Pero el ángel le dijo: Zacarías, no temas; porque tu oración ha sido oída, y tu mujer Elisabet te dará a luz un hijo, y llamarás su nombre Juan. ¹⁴Y tendrás gozo y alegría, y muchos se regocijarán de su nacimiento; ¹⁵porque será grande delante de Dios. No beberá vino ni sidra, y será lleno del Espíritu Santo, aún desde el vientre de su madre. ¹⁶Y hará que muchos de los hijos de Israel se conviertan al Señor Dios de ellos."

¡¡ Que gran noticia, y que gran futuro para su hijo !! ¿No te habría gustado algo así para un hijo tuyo? Probablemente sí. Lo que no habrías recibido con alegría es el destino final de este hijo:

Mateo, 14:8-10:

“⁸Ella, [la hija de Herodías, mujer de Herodes] instruida primero por su madre, dijo: Dame aquí en un plato la cabeza de Juan el Bautista. ⁹Entonces el rey se entristeció; pero a causa del juramento, y de los que estaban con él a la mesa, mandó que se la diesen, ¹⁰y ordenó decapitar a Juan en la cárcel.”

¿Triste destino? Este quizá fue un acto simbólico que le dijo a la humanidad que sólo habría una cabeza, un líder a seguir: Jesucristo. ¿Habrían Zacarías y Elisabet de sentirse culpables por el destino de su hijo?

A veces, tras la muerte de nuestro hijo nos sentimos mal porque pensamos que no hicimos bien el trabajo de ser “buenos padres”; a veces consideramos que el talento, el potencial de nuestros hijos se desperdició, y que eso es nuestra culpa. Un hijo así fue Sansón, un hombre fuerte y poderoso en verdad que se extravió por una mujer astuta, perdiendo su fuerza y el destino que Dios había señalado para su vida. Fue educado con celo por sus padres, pero él sucumbió a los encantos de una mujer. Ya perdido y preso de los filisteos, le fueron arrancados los ojos y era objeto de escarnio. Con todo, logró levantarse y mostrarle a ese mundo que el Dios de los hebreos era poderoso, y que no había otro Dios sino Yahvé:

Jueces, 16:23-30:

“²³Entonces los principales de los filisteos se juntaron para ofrecer sacrificio a Dagón su dios y para alegrarse; y dijeron: Nuestro dios entregó en nuestras manos a Sansón nuestro enemigo. ²⁴Y viéndolo el pueblo, alabaron a su dios, diciendo: Nuestro dios entregó en nuestras manos a nuestro enemigo, y al destructor de nuestra tierra, el cual había dado muerte a muchos de nosotros. ²⁵Y aconteció que cuando sintieron alegría en su corazón, dijeron: Llamad a Sansón, para que nos divierta. Y llamaron a Sansón de la cárcel, y sirvió de juguete delante de ellos; y lo pusieron entre las columnas. ²⁶Entonces Sansón dijo al joven que le guiaba de la mano: Acércame, y hazme palpar las columnas sobre las que descansa la casa, para que me apoye sobre ellas. ²⁷Y la casa estaba llena de hombres y mujeres, y todos los principales de los filisteos estaban allí; y en el piso alto había como tres mil hombres y mujeres, que estaban mirando el escarnio de Sansón. ²⁸Entonces clamó Sansón a Yahvé, y dijo: Señor Yahvé, acuérdate ahora de mí, y fortaléceme, te ruego, solamente esta vez, oh Dios, para que de una vez tome venganza de los filisteos por mis dos ojos. ²⁹Así luego Sansón las dos columnas de en medio, sobre las que descansaba la casa, y echó todo su peso sobre ellas, su mano derecha sobre una y su mano izquierda sobre la otra. ³⁰Y dijo Sansón: Muera yo con los filisteos. Entonces se inclinó con toda su fuerza, y cayó la casa sobre los principales, y sobre todo el pueblo que estaba en ella. Y los que mató al morir fueron muchos más que los que había matado durante su vida.”

Los hijos no son perfectos; son seres humanos, y como tales cometen errores... y cada quién debe aprender de sus propios errores. No es tu culpa si tus hijos cometieron errores; sólo errando aprendemos, aunque a veces los errores cuestan caro.

La segunda muerte de un hijo que hubo de sufrir el Rey David, habíamos dicho, fue la muerte de Absalón. Este hijo fue especial para David porque le causo deliberadamente un gran dolor: lo traicionó y conspiró contra él. Absalón quiso ser el rey de Israel, y luchó activamente por destronar a su padre. Intento poner al pueblo en contra del rey, y seguido por otros traidores como él, luchó con espada en mano en contra de David. 2Samuel, 15:1-4,12-15:

“¹Aconteció después de esto, que Absalón se hizo de carros y caballos, y cincuenta hombres que corriesen delante de él. ²Y se levantaba Absalón de mañana, y se ponía a un lado del camino junto a la puerta; y a cualquiera que tenía pleito y venía al rey a juicio, Absalón le llamaba y le decía: ¿De qué ciudad eres? Y él respondía: Tu siervo es de una de las tribus de Israel. ³Entonces Absalón le decía: Mira, tus palabras son buenas y justas; mas no tienes quien te oiga de parte del rey. ⁴Y decía Absalón: ¡Quién me pusiera por juez en la tierra, para que viniesen a mí todos los que tienen pleito o negocio, que yo les haría justicia!...” ¹²Y mientras Absalón ofrecía los sacrificios, llamó a Ahitofel gilonita, consejero de David, de su ciudad de Gilo. Y la conspiración se hizo poderosa, y aumentaba el pueblo que seguía a Absalón. ¹³Y un mensajero vino a David, diciendo: El corazón de todo Israel se va tras Absalón. ¹⁴Entonces David dijo a todos sus siervos que estaban con él en Jerusalén: Levantaos y huyamos, porque no podremos escapar delante de Absalón; daos prisa a partir, no sea que apresurándose él nos alcance, y arroje el mal sobre nosotros, y hiera la ciudad a filo de espada. ¹⁵Y los siervos del rey dijeron al rey: He aquí, tus siervos están listos a todo lo que

nuestro señor el rey decida”.

Absalón estaba en contra de su padre, pero David no estaba en contra de su hijo. David se sentía devastado por la traición y por todo lo que veía hacer en manos de su hijo. 2Samuel, 15:30:

“³⁰Y David subió la cuesta de los Olivos; y la subió llorando, llevando la cabeza cubierta y los pies descalzos. También todo el pueblo que tenía consigo cubrió cada uno su cabeza, e iban llorando mientras subían.”),...

...sin embargo, en la batalla final entre ambos ejércitos, David ordenó: 2Samuel, 18:5:

“⁵Y el rey mandó a Joab, a Abisai y a Itai, diciendo: Tratad benignamente por amor de mí al joven Absalón. Y todo el pueblo oyó cuando dio el rey orden acerca de Absalón a todos los capitanes.”

Pero David fue desobedecido y Absalón fue asesinado. David lloró amargamente: 2Samuel, 18:33:

“³³Entonces el rey se turbó, y subió a la sala de la puerta, y lloró; y yendo, decía así: ¡Hijo mío Absalón, hijo mío, hijo mío Absalón! ¡Quién me diera que muriera yo en lugar de ti, Absalón, hijo mío, hijo mío!”

David comprendía la inmadurez del “Joven Absalón”. No había sido capaz de enfrentarse a su hijo porque comprendía lo absurdo que eso resultaba. Adolorido y avergonzado, oraba al Señor buscando su ayuda y su consuelo. El dolor de la traición de su hijo era enorme. A veces los hijos se enfrentan a los padres y entre ambos se desatan intensos conflictos que marcan la vida de ambas partes con intenso dolor. Padres e hijos que no se hablan, no se ven, y se olvidan mutuamente dando paso al odio y al rencor mutuo. Tras la pérdida por muerte de un hijo, todos estos rencores se vuelven insostenibles y laceran nuestro corazón. Hubiésemos querido, de haber tenido el valor o la cordura para ello, haber perdonado en vida a nuestros hijos, y haberlos amado, pero ahora parece ser demasiado tarde para eso. Nos recuerda la conciencia y sufrimos ante lo que parece inevitable.

¿Has vivido algo así y te sientes mal por ello? Mucha gente se siente como te sientes tú. Los conflictos entre padres e hijos son más frecuentes de lo que podemos imaginar. Quizá sea por eso que el antiguo testamento cierra su último versículo con la siguiente advertencia: Malaquías, 4:5:

“⁵He aquí, yo os envío el profeta Elías, antes que venga el día de Yahvé, grande y terrible. ⁶El hará volver el corazón de los padres hacia los hijos, y el corazón de los hijos hacia los padres, no sea que yo venga y hiera la tierra con maldición.”

Este problema es seguramente de gran importancia para el Señor. Lo importante es que tú estés dispuesto a perdonar a tus hijos por las faltas cometidas, igual que David estaba dispuesto a recibir como un hijo imprudente al “Joven Absalón”.

Quizá tu hijo aún no ha muerto, está vivo aún, pero tú y él viven confrontados y resentidos, el uno con el otro. Si es así, es momento de saldar cuentas. Ve y tómate un café con tu hijo y escucha todo el dolor que hay en su corazón, y a continuación, explícale por qué actuaste como lo hiciste en el pasado; muéstrale la paja de tu ojo; tu egoísmo, tu crueldad, tus defectos, tu inequidad, pídele perdón, y muéstrale cuánto le amas. A continuación, probablemente escucharás de sus labios cuánto te ama, y seguramente escucharás su perdón. Esta experiencia sanará muchas heridas y dará inicio a una nueva relación con tu hijo que será de bendición para tu vida.

Quizá tu hijo ha muerto. Quizá él murió y ambos, tú y él, no se dieron la oportunidad de saldar cuentas. No temas; aún puedes hacerlo. El Señor nos enseñó que al orar debemos pedirle perdón al Padre por las ofensas de que lo hemos hecho objeto, *de la misma manera en que nosotros perdonamos a los que nos ofenden*. Confíesale a Dios las faltas que cometiste en contra de tu hijo; háblale de tus egoísmos, de tu falta de amor, de tu actitud negativa hacia él, de tu desinterés y tus resentimientos, y pídele perdón por ello. Al mismo tiempo, perdona a tu hijo por todas sus faltas. Date cuenta de que, aún cuando el pudo ser ya un adulto, emocionalmente podría haber sido un niño resentido lleno de odio y coraje. Perdona a tu hijo con todo tu amor, y honra su nombre mientras vivas. Piensa en tu hijo como el hombre o la mujer fuerte que fue. Todo hijo tiene fortalezas; cualidades que lo hacen apreciable. Un padre puede descubrir

que detrás de esa hija delgaducha y aparentemente débil, hay una mujer sensible y noble. Honra a tu hijo sintiéndote orgulloso de sus cualidades. A él le habría gustado eso.

T A R E A

- Contesta las siguientes preguntas:
 1. ¿Estás dispuesto a aceptar que tus hijos sean felices lejos de ti?, o, si es tu caso, ¿Estás dispuesto a aceptar que su muerte cumple un plan de Dios, y a dejarlos ir para que su misión se cumpla?
 2. ¿Estás dispuesto a perdonarte a ti mismo, a pedirle perdón a tus hijos, y a perdonarlos por los errores cometidos?

O R A C I Ó N D E C I E R R E

- En tanto el director de alabanza dirige un tema de adoración de fondo, el líder exhortará al grupo a orar, rogándole al Señor:

Padre. Te rogamos que bendigas a esos hijos que un día te plació darnos en este mundo. Te rogamos que perdones nuestras fallas como padres, y derrames de tu Espíritu en la vida de ellos hasta que sobreabunde tu gracia y tu misericordia; que les muestres el buen camino de tu Palabra, y que no los dejes nunca hasta que hayan llegado a ser buenos cristianos conforme a tu santa voluntad. Amén.

- El líder exhorta al grupo a despedirse entre todos.

Sesión 10

Dejar ir a los padres

Objetivo General:

Que los asistentes conozcan que el fallecimiento de los padres cierra un capítulo importante de su vida, para abrir otro: el de su sucesión, y que es muy importante conciliarse con los acontecimientos que matizaron la vida entre ambos con heridas. El perdonarse mutuamente es muy importante para Dios.

Objetivos específicos:

Que los asistentes:

- Conozcan que tras el fallecimiento de los padres la tarea es honrar su memoria viviendo plenamente.
- Conozcan la importancia de perdonar a los padres por sus errores, y pedirles perdón por las faltas cometidas.

Material:

- Computadora personal
- Cañón para proyección
- Equipo de sonido
- Pizarrón
- Cafetería
- Tapetes pequeños de uso individual (participantes)
- Sillas y dos mesitas para el equipo audiovisual
- Material de lectura con la conferencia del día de hoy (1 por sujeto).

Lugar:

- Aula

Duración total:

- 2 horas aproximadamente

Participantes:

Adultos cristianos con edad igual o mayor a los 50 años, sin deterioro cognitivo y con desajuste psicológico (depresión, soledad, etc)

Conductores:

- Líder cristiano
- Director de alabanza y adoración
- Músicos
- Psicólogo cristiano.

ACTIVIDADES

1. Alabanza

(20 a 25 minutos)

- Después de saludar a todos los asistentes, y de pedirles que pasen al frente a elegir un instrumento musical, el director de alabanza y adoración iniciará el primer cántico tomándolo como fondo para recordarle al grupo el Salmo 145:14-20:

¹⁴Sostiene Yahvé a todos los que caen,

Y levanta a todos los oprimidos.

¹⁵ Los ojos de todos esperan en ti,

Y tú les das su comida a su tiempo.

¹⁶ Abres tu mano,

Y colmas de bendición a todo ser viviente.

¹⁷ Justo es Yahvé en todos sus caminos,

Y misericordioso en todas sus obras.

¹⁸ Cercano está Yahvé a todos los que le invocan,

A todos los que le invocan de veras.

¹⁹ Cumplirá el deseo de los que le temen;

Oirá asimismo el clamor de ellos, y los salvará.

²⁰ Yahvé guarda a todos los que le aman,

Mas destruirá a todos los impíos."

El director motivará a cada asistente para que se vaya incorporando de uno a uno al concierto grupal, asesorándole sobre cómo utilizar su instrumento de manera sencilla. Hará esto hasta que todos los asistentes se hayan incorporado musicalmente, y entonces continuará la alabanza, siguiendo la canción de manera cíclica, una y otra vez, exhortando continuamente a los asistentes a buscar el rostro del Señor:

*“Todos somos uno, como el Señor y el Santo Espíritu es uno con el Eterno. Busca su rostro en medio de tu alabanza. Él escucha la alabanza que proviene de tu corazón; Él quiere ser alabado en espíritu y en verdad; ora pidiéndole al Señor que purifique y limpie tu espíritu para que eso sea posible. Tu instrumento y tu son parte de tu alabanza; busca su rostro; cierra tus ojos y búscalo dentro de ti mismo... alábalo con todo tu ser”
¡¡ Canta un cántico nuevo al Señor !! Canta con tu espíritu; cierra tus ojos, busca al Señor dentro de ti, y canta un cántico nuevo de amor, de gozo, de súplica, clama al Señor en su Reino, únete a la alabanza de sus ángeles en el cielo. Amén.”*

- Esta experiencia durará de 20 a 25 minutos, y culminará con una oración de agradecimiento a Dios por permitir que el grupo se reencuentre en ese lugar y en ese día para alabarle y adorarle.

2. Encuentro de Testimonios

(60 minutos)

a. Encuentro de testimonios.

- **Testimonio personal:** De manera sucesiva el líder realizará las siguientes preguntas a los participantes:

1. ¿Estás dispuesto a aceptar que tus hijos sean felices lejos de tí?, o, si es tu caso, ¿Estás dispuesto a aceptar que su muerte cumple un plan de Dios, y a dejarlos ir para que su misión se cumpla?
2. ¿Estás dispuesto a perdonarte a ti mismo, a pedirle perdón a tus hijos, y a perdonarlos por los errores cometidos?

El líder deberá apoyar al grupo en la respuesta de estas preguntas; no más de 3 minutos por participante, medidos con un reloj de arena que todos puedan observar. Todos los asistentes deben participar, siguiendo el turno que cada uno tenga por su ubicación en el círculo. Los participantes pueden consultar los cuestionarios que entregarán en esta sesión para ayudarse a recordar sus conclusiones.

El líder identificará las ideas disfuncionales destacándolas y exhortando al grupo a aportar experiencias personales similares relacionadas a ellas.

Al final, el líder resumirá las conclusiones alcanzadas.

- **Entrega de Tareas**

El líder solicitará al grupo la entrega de sus cuestionarios debidamente resueltos.

b. Oración de grupo.

- **Carrusel de oración.**

- a. Los hermanos que hayan perdido uno o más hijos formarán el círculo interior del carrusel; los que no, el exterior. El círculo exterior orará por el interior siguiendo la rotación establecida y ***pidiéndole a Dios que sane los corazones de los hermanos que viven presos de angustia, tristeza, resentimiento o culpa por haber perdido a sus hijos, y que les fortalezca con el valor de aceptar su voluntad.*** A continuación, el círculo interior, orará por el exterior, ***pidiéndole a Dios que bendiga a los hijos y a la relación que los hermanos ahí presentes mantienen con ellos, y que su Espíritu medie siempre entre ambos para bendición mutua.***
- b. Si la mayoría han perdido a su hijo o hijos, será indistinta su ubicación, y los círculos orarán conforme a lo establecido normalmente, ***pidiéndole a Dios que sane los corazones de los hermanos que viven presos de angustia, tristeza, resentimiento o culpa por haber perdido a sus hijos, y que les fortalezca con el valor de aceptar su voluntad.***

- **Oración de grupo.** El facilitador leerá Malaquías 4:5-6:

⁵He aquí, yo os envío el profeta Elías, antes que venga el día de Yahvé, grande y terrible. ⁶El hará volver el corazón de los padres hacia los hijos, y el corazón de los hijos hacia los padres, no sea que yo venga y hiera la tierra con maldición."

A continuación, todos harán una oración conjunta, pidiéndole al Señor:

Que bendiga la relación que cada uno de los Viejos tiene con sus hijos, ya sea que éstos estén con ellos o no, y que toque sus corazones para que la soberbia y el egoísmo no medien su relación, sino su Espíritu. Que su Espíritu Santo llene sus corazones con el sano amor que corresponde entre padres e hijos.

- **Oración personal.** El facilitador coordinará que cada participante haga una oración al Eterno, bendiciendo a sus hijos, como sigue:
 - a. Se colocará una silla vacía frente a cada participante.
 - b. Se colocará una venda en los ojos de cada participante, quién imaginará que sus hijos, uno a uno, irán sentándose en la silla; el participante bendecirá a cada hijo profetizándole bendiciones para su vida, en una oración como la siguiente: *Hijo, yo te bendigo en el Nombre que es sobre todo nombre; te bendigo con todo el amor de un padre que te ha amado toda su vida; tu serás un gran hombre, de grande y buen corazón; el Eterno bendecirá tu vida, y tus hijos crecerán amándote y dándote alegrías...*

- **Adoración.** El director de alabanza acompañará la oración con cánticos de adoración al Eterno.

Descanso (10 minutos)

3. Conferencia (45 minutos)

La muerte de los padres

La muerte de los padres es sin duda un acontecimiento doloroso, aunque la pérdida de éstos puede tener un impacto emocional distinto para cada persona, dependiendo del momento de la pérdida, del tipo de relación que se estableció entre el padre y el hijo, de la manera en que fallece el padre, etc. Con todo, la muerte de un padre nos lleva muy a menudo a tomar el lugar que él ha debido dejar, y continuar con la voluntad que Dios tiene para nuestra vida. Morir para este mundo es un hecho inevitable; Dios nos hizo mortales para este mundo, pero nos ha dado la oportunidad de ser inmortales en espíritu, gracias al sacrificio de nuestro Señor Jesucristo.

Con el fallecimiento de nuestros padres se cierra un capítulo muy importante de nuestra vida: el que se refiere a nuestra existencia como hijos terrenales. Por otro lado, se abre un nuevo capítulo: el que nos coloca como sucesores de la obra de nuestros padres, y como promotores de una nueva era donde las decisiones se tomarán con base en el criterio que nosotros mismos hemos desarrollado en la vida, y eso es lo que nos diferenciará de nuestros padres.

Esta sucesión es importante y cumple la voluntad de Dios. La muerte de Sara y Abraham, padres de Isaac nos dan cuenta de este hecho: Génesis, 24: 63-67:

⁶³Y había salido Isaac a meditar al campo, a la hora de la tarde; y alzando sus ojos miró, y he aquí los camellos que venían. ⁶⁴Rebeca también alzó sus ojos, y vio a Isaac, y descendió del camello; ⁶⁵porque había preguntado al criado: ¿Quién es este varón que viene por el campo hacia nosotros? Y el criado había respondido: Este es mi señor. Ella entonces tomó el velo, y se cubrió. ⁶⁶Entonces el criado contó a Isaac todo lo que había hecho. ⁶⁷Y la trajo Isaac a la tienda de su madre Sara, y tomó a Rebeca por mujer, y la amó; y se consoló Isaac después de la muerte de su madre."

Rebeca fue la mujer que tomaría el lugar de la madre de Isaac; no en su carácter de madre, sino de esposa.

Más tarde, Abraham dejó a Isaac *"todo cuanto tenía"* (Génesis, 25: 5), y tiempo después murió, dejando a Isaac su lugar, y Dios bendijo a Isaac: Génesis, 25:7-11:

"⁷Y estos fueron los días que vivió Abraham: ciento setenta y cinco años. ⁸Y exhaló el espíritu, y murió Abraham en buena vejez, anciano y lleno de años, y fue unido a su pueblo. ⁹Y lo sepultaron Isaac e Ismael sus hijos en la cueva de Macpela, en la heredad de Efrón hijo de Zohar heteo, que está enfrente de Mamre, ¹⁰heredad que compró Abraham de los hijos de Het; allí fue sepultado Abraham, y Sara su mujer. ¹¹Y sucedió, después de muerto Abraham, que Dios bendijo a Isaac su hijo; y habitó Isaac junto al pozo del Viviente-que-me-ve."

Algo similar ocurrió entre el Rey David y su hijo Salomón: 1Reyes, 2:1-2:

"¹Llegaron los días en que David había de morir, y ordenó a Salomón su hijo, diciendo: ²Yo sigo el camino de todos en la tierra; esfuéstrate, y sé hombre. ³Guarda los preceptos de Yahvé tu Dios, andando en sus caminos, y observando sus estatutos y mandamientos, sus decretos y sus testimonios, de la manera que está escrito en la ley de Moisés, para que prosperes en todo lo que hagas y en todo aquello que emprendas."

David sabía que iba morir y que dejaba su lugar a Salomón. En lo sucesivo, Salomón debía *esforzarse y ser hombre*. Y ser un hombre o una mujer cabal significaría el andar en los caminos del Señor. David había intentado toda su vida seguir los estatutos de Dios; jamás fue perfecto; de hecho, Salomón mismo había sido producto de una relación amorosa extremadamente conflictiva ante la Ley de Dios. Con todo, ahora Salomón debía sustituir a su padre en el trono de Israel. 1Reyes, 2:10-12:

"¹⁰Y durmió David con sus padres, y fue sepultado en su ciudad. ¹¹Los días que reinó David sobre Israel fueron cuarenta años; siete años reinó en Hebrón, y treinta y tres años reinó en Jerusalén. ¹²Y se sentó Salomón en el trono de David su padre, y su reino fue firme en gran manera."

Como sucedió con Isaac, el Señor bendijo grandemente a Salomón.

Cuando David le dijo a Salomón, *esfuéstrate y sé hombre*, parafraseaba al Señor cuando dejaba a Josué, sustituto de Moisés, la tarea de conducir al pueblo de Israel a la tierra prometida: Josué, 1:6-9:

"⁶Esfuéstrate y sé valiente; porque tú repartirás a este pueblo por heredad la tierra de la cual juré a sus padres que la daría a ellos. ⁷Solamente esfuéstrate y sé muy valiente, para cuidar de hacer conforme a toda la ley que mi siervo Moisés te mandó; no te apartes de ella ni a diestra ni a siniestra, para que seas prosperado en todas las cosas que emprendas. ⁸Nunca se apartará de tu boca este libro de la ley, sino que de día y de noche meditarás en él, para que guardes y hagas conforme a todo lo que en él está escrito; porque entonces harás prosperar tu camino, y todo te saldrá bien. ⁹Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Yahvé tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas."

Tres veces exhortó Dios a Josué a esforzarse y ser valiente:

1. En la primera, Dios le asigna a Josué una misión, una tarea: continuar con lo que Moisés había empezado, y que Dios había prometido al pueblo de Israel.
2. En la segunda, le ordena llevar a cabo la misión conforme a la Ley.
3. En la tercera, le pide que no tenga miedo, y le promete que no lo dejará.

¿No cumplió el Señor estos tres puntos con Isaac y Salomón? ¡¡ También los cumplirá contigo ¡!

Si has perdido a tus padres, y aún te duele, recuerda que simplemente han seguido el camino de todos en esta tierra, y que ahora tú tienes una misión: honrarlos y respetarlos hasta el último día de tu vida sobre la tierra, haciendo lo bueno ante el Señor, sin miedo y con entereza, esforzándote por hacer buenas obras, a tu manera y conforme al Señor, que a su vez serán producto de la educación que algún día te dieran ellos. No estás solo. Recuerda la promesa que Dios te dió: Salmo, 27:10: "¹⁰**Aunque mi padre y mi madre me dejarán, con todo, Yahvé me recogerá.**"

Perdonar a los padres

Para muchos suena extraño la frase *"perdonar a los padres"*; sin embargo, es un hecho que podemos llegar a odiar a nuestros padres de manera muy intensa, y eso, no nos trae paz al corazón. Hay muchos padres cuyo comportamiento como tales dejó mucho que desear. Padres indiferentes a nuestra vida, incumplidos, maltratados, egoístas, hostiles, ausentes, etc. Hay padres que nunca parecieron ser tales.

Recuerdo un padre de 7 hijas a las cuales hizo sus amantes; una de ellas era "su amante preferida"; retrataba una mujer cuya vida era en extremo confusa y triste; ella era incapaz de entender el amor sin el sexo. Amar, el amor más tierno, sólo podía ser vivido como una relación sexual. Una caricia tierna; un beso tierno y amoroso parecía carecer de significado si no iba matizado de lujuria. Y todo empezó con su padre.

Hay madres golpeadoras, aniquilantes de todo lo bueno que hay en sus hijos; especialistas en hacerlos sentir solos, inútiles, incapaces de poder ser amados. Crecemos sintiendo que nadie podrá amarnos porque no tenemos nada en nosotros que pueda serlo. ¿Cómo, ... de dónde sacar razones, fuerzas, y ánimos para siquiera pensar en perdonar a padres así?

Estas historias no son raras. Desafortunadamente vivimos un mundo difícil y extraviado en el que mucha gente vive herida y lastimada; esta gente, casi sin darse cuenta, y a veces sin poder evitarlo, transmiten a sus hijos las mismas cadenas emocionales que a ellos les transmitieron sus padres. Aunque nos cueste creerlo, muy a menudo los padres no son totalmente responsables del daño que hacen a sus hijos. Muy a menudo ellos también fueron víctimas... y sufrieron y sufren por ello.

Recuerdo otra mujer que fue abusada sexualmente por un primo carnal y por su hermano, desde que apenas contaba 8 años hasta los 12. Casada, con una hermosa niña de 7 años y un niño de 3, vivía azorada por no poder vivir en su familia de manera equilibrada. Divorciada, pensaba en suicidarse, y sentía que no podría jamás vivir con sus hijos sin sufrir abruptos ataques de odio durante los cuales sólo pensaba en golpearlos y hacerles daño (especialmente a la niña). Ella no podía controlar sus emociones. Ella era una víctima, y consecuentemente hacía víctimas a sus hijos. ¿Era ella culpable de eso? Por supuesto que no.

Muy a menudo es difícil perdonar a los padres, cuando lo único que se nos ocurre al recordarlos es odiarlos. Sí, es difícil. Sin embargo, recuerda el último versículo del antiguo testamento: Malaquías, 4: 6:

"El hará volver el corazón de los padres hacia los hijos, y el corazón de los hijos hacia los padres, no sea que yo venga y hiera la tierra con maldición."

La voluntad de Dios es que el corazón de padres e hijos convivan en armonía, más allá de lo sufrido. Tu corazón no podrá vivir en paz si no perdonas a tus padres por el daño que te hayan hecho. Por supuesto que hay heridas muy difíciles de sanar; sin embargo, nuestro Dios es un Dios fuerte, mucho más grande que todas tus heridas; mucho más grande que todas las heridas de todos los que sufrimos y esperamos en Él.

Recuerda al "*joven Absalón*". El odio que sentía por su padre, el rey David, parecía ser inmenso. Parecía desear con toda el alma el ocupar su lugar en el trono, pero no como después ocurriría con Salomón por medio de una sucesión limpia, conforme a Dios, sino mediante la usurpación y la traición; Absalón mató a su medio hermano Amnón y después conspiró contra su padre, lo persiguió con su ejército a sabiendas de que podía matarlo; se involucró con sus concubinas, y en ese mar de irracionalidad no se detuvo hasta que la muerte lo alcanzó. ¿Qué lo motivó? ¿El odio, el rencor, el resentimiento, la sed de venganza y la soberbia?... quizá.

Si alguna cosa tienes contra tus padres ya fallecidos, es tiempo de perdonar. Si las heridas de tu corazón te tienen atado y no puedes perdonarlos por más que quieres, pídele a Dios que te ayude a perdonar. Que sane tu corazón; que lo unja con aceite hasta que sane; dispón tu corazón para perdonar a tus padres. Quizá tus padres fueron víctimas: víctimas de otros que les hicieron daño; víctimas de la ignorancia, de los prejuicios, del egoísmo. Detente tu mismo en esa cadena de víctimas, y perdonándolos, pídele a Dios la sanidad de tu alma y da el primer paso: Dispón tu corazón. Se dúctil al Señor.

TAREA

- Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Qué resentimientos o culpas tienes en tu corazón hacia tus padres?
2. ¿Estás dispuesto a perdonarte a ti mismo y a perdonar a tus padres?

ORACIÓN DE CIERRE

- En tanto el director de alabanza dirige un tema de adoración de fondo, el líder exhortará al grupo a orar, rogándole al Señor:

Padre. Te damos gracias Señor por la oportunidad de compartir entre todos este día; te rogamos que ilumines nuestro corazón y nos des la fuerza y la sabiduría para identificar y comprender las heridas que nuestros padres nos infligieron; concédenos la paz necesaria para perdonarlos y aceptarlos por como fueron en el pasado, e incluso en el presente. Amén.

- El líder exhorta al grupo a despedirse entre todos.

Sesión 11

La Vida que Conocimos

Objetivo General:

Que los asistentes tomen conciencia de la necesidad de crecer espiritualmente renovándose día con día, a partir de un proceso donde las cosas viejas van pasando, y todas van siendo hechas nuevas.

Objetivos específicos:

Que los asistentes:

- Tomen conciencia de que vivir significa continuar “en el camión de la vida”, cumpliendo la voluntad de Dios para sus vidas.
- Tomen conciencia de que necesitan continuar creciendo espiritualmente, cada día, con cada experiencia de la vida que Dios les da.

Material:

- Computadora personal
- Cañón para proyección
- Equipo de sonido
- Pizarrón
- Cafetería
- Tapetes pequeños de uso individual (participantes)
- Sillas y dos mesitas para el equipo audiovisual
- Material de lectura con la conferencia del día de hoy (1 por sujeto).

Lugar:

- Aula

Duración total:

- 2 horas aproximadamente

Participantes:

Adultos cristianos con edad igual o mayor a los 50 años, sin deterioro cognitivo y con desajuste psicológico (depresión, soledad, etc)

Conductores:

- Líder cristiano
- Director de alabanza y adoración
- Músicos
- Psicólogo cristiano.

ACTIVIDADES

1. Alabanza

(20 a 25 minutos)

- Después de saludar a todos los asistentes, y de pedirles que pasen al frente a elegir un instrumento musical, el director de alabanza y adoración iniciará el primer cántico tomándolo como fondo para recordarle al grupo el Salmo 144:9-15:

⁹ *Oh Dios, a ti cantaré cántico nuevo;*

Con salterio, con decacordio cantaré a ti.

¹⁰ *Tú, el que da victoria a los reyes,*

El que rescata de maligna espada a David su siervo.

¹¹ *Rescátame, y librame de la mano de los hombres extraños,*

Cuya boca habla vanidad,

Y cuya diestra es diestra de mentira.

¹² *Sean nuestros hijos como plantas crecidas en su juventud,*

Nuestras hijas como esquinas labradas como las de un palacio;

¹³ *Nuestros graneros llenos, provistos de toda suerte de grano;*

Nuestros ganados, que se multipliquen a millares y decenas de millares en nuestros campos;

¹⁴ *Nuestros bueyes estén fuertes para el trabajo;*

No tengamos asalto, ni que hacer salida,

Ni grito de alarma en nuestras plazas.

¹⁵ *Bienaventurado el pueblo que tiene esto;*

Bienaventurado el pueblo cuyo Dios es Yahvé."

El director motivará a cada asistente para que se vaya incorporando de uno a uno al concierto grupal, asesorándole sobre cómo utilizar su instrumento de manera sencilla. Hará esto hasta que todos los asistentes se hayan incorporado musicalmente, y entonces continuará la alabanza, siguiendo la canción de manera cíclica, una y otra vez, exhortando continuamente a los asistentes a buscar el rostro del Señor:

*"Todos somos uno, como el Señor y el Santo Espíritu es uno con el Eterno. Busca su rostro en medio de tu alabanza. Él escucha la alabanza que proviene de tu corazón; Él quiere ser alabado en espíritu y en verdad; ora pidiéndole al Señor que purifique y limpie tu espíritu para que eso sea posible. Tu instrumento y tu son parte de tu alabanza; busca su rostro; cierra tus ojos y búscalo dentro de ti mismo... alábalo con todo tu ser"
¡¡ Canta un cántico nuevo al Señor !! Canta con tu espíritu; cierra tus ojos, busca al Señor dentro de ti, y canta un cántico nuevo de amor, de gozo, de súplica, clama al Señor en su Reino, únete a la alabanza de sus ángeles en el cielo. Amén."*

- Esta experiencia durará de 20 a 25 minutos, y culminará con una oración de agradecimiento a Dios por permitir que el grupo se reencuentre en ese lugar y en ese día para alabarle y adorarle.

2. Encuentro de Testimonios

(60 minutos)

a. Encuentro de testimonios.

- **Testimonio personal:** De manera sucesiva el líder realizará las siguientes preguntas a los participantes:

1. ¿Qué resentimientos o culpas tienes en tu corazón hacia tus padres?
2. ¿Estás dispuesto a perdonarte a ti mismo y a perdonar a tus padres?

El líder deberá apoyar al grupo en la respuesta de estas preguntas; no más de 3 minutos por participante, medidos con un reloj de arena que todos puedan observar. Todos los asistentes deben participar, siguiendo el turno que cada uno tenga por su ubicación en el círculo. Los participantes pueden consultar los cuestionarios que entregarán en esta sesión para ayudarse a recordar sus conclusiones.

El líder identificará las ideas disfuncionales destacándolas y exhortando al grupo a aportar experiencias personales similares relacionadas a ellas.

Al final, el líder resumirá las conclusiones alcanzadas.

- **Entrega de Tareas**

El líder solicitará al grupo la entrega de sus cuestionarios debidamente resueltos.

b. Oración de grupo.

- **Carrusel de oración.** Los hermanos formarán un Círculo de Oración y orarán por cada uno siguiendo el procedimiento normal, pidiéndole a Dios que:

Fortalezca a cada uno para tener el valor de perdonar a sus padres por sus faltas, así como para pedirles perdón y ser perdonados aún cuando sus padres no estén ya con ellos.

- **Oración de grupo.** El facilitador leerá Malaquías 4:5-6:

⁵He aquí, yo os envío el profeta Elías, antes que venga el día de Yahvé, grande y terrible. ⁶El hará volver el corazón de los padres hacia los hijos, y el corazón de los hijos hacia los padres, no sea que yo venga y hiera la tierra con maldición."

A continuación, el facilitador conducirá una oración conjunta, seguida por todos, pidiéndole al Señor:

Que derrame su Espíritu sobre cada uno de los presentes. Que cada participante que así lo requiera, sienta en su corazón el deseo de perdonar a sus padres por los errores que estos cometieron en sus vidas, lastimándolos e hiriéndolos.

- **Oración personal.** A continuación, se colocará una silla vacía delante de cada participante, y con los ojos vendados, éste imaginará que primero su padre y luego su madre, o viceversa, se sientan en la silla para hablar con él, delante de la presencia de Dios. El participante hará dos cosas:
 1. Pedirle perdón a cada uno de sus padres delante de Dios por las faltas cometidas en el pasado.
 2. Perdonar a cada uno por las faltas que estos cometieron con él, al tiempo que bendice a cada uno delante de Dios.
- **Adoración.** El director de alabanza acompañará los distintos momentos de oración con cánticos de adoración al Eterno.

Descanso (10 minutos)

3. Conferencia (45 minutos)

La Vida que Conocimos, La Vida que podemos conocer hoy.

De pronto, un buen día salimos a la calle, nostálgicos, y nos damos cuenta de que ese mundo que nos rodea ya no es el mundo que una vez fue nuestro. Mucha gente que conocimos ya no está. Ya no está el trabajo, el cargo que teníamos, el dinero de que disponíamos, los amigos, los lugares, la música... En su lugar encontramos calles nuevas, gente nueva, música nueva, nuevos cines y películas nuevas, políticos nuevos, etc. Hay un momento en que nos sentimos desencajados; parecería que no formamos parte de ese mundo extraño que nos rodea. ¿Qué pasa? Pasan dos cosas: 1. Te bajaste del camión, y lo peor fue que, 2. No te has subido al otro camión. ¿De qué estamos hablando?

Bajarte del camión significa que simplemente un día te bajaste del camión de la vida. Simplemente dejaste de vivir en un momento en que una pérdida significativa (la muerte de tu pareja, de tus padres, de un hijo, del trabajo, dinero, etc.), te hizo sentir terriblemente mal, y sentiste que todo se había acabado. A continuación, te encerraste en ti mismo, te aislaste de los demás, lo diste todo por perdido, y te sumiste en la desesperanza. A partir de ahí, la vida siguió su curso, el camión siguió su camino, pero sin ti. Por tu parte, tú buscaste una silla y te sentaste a mirar pasar el tiempo.

Lo cierto es que *nada acaba hasta que acaba*. Mientras estés vivo la vida continúa. Mientras estés vivo, Dios tiene algo para ti. Hay planes de Dios que esperan a que tú te levantes de esa silla y empieces nuevamente a luchar. Eso significa que tú *tomes el otro camión...* y vuelvas nuevamente a nacer.

Nacer de nuevo es algo que no nos resulta extraño a nosotros los cristianos. Seguramente recuerdas a Nicodemo, aquel Viejo que se extrañó cuando el Señor le dijo que tenía que nacer de nuevo: Juan. 3:3-7:

³Respondió Jesús y le dijo: De cierto, de cierto te digo, que el que no naciere de nuevo, no puede ver el reino de Dios. ⁴Nicodemo le dijo: ¿Cómo puede un hombre nacer siendo viejo? ¿Puede acaso entrar por segunda vez en el vientre de su madre, y nacer? ⁵Respondió Jesús: De cierto, de cierto te digo, que el que no naciere de agua y del Espíritu, no puede entrar en el reino de Dios. ⁶Lo que es nacido de la carne, carne es; y lo que es nacido del Espíritu, espíritu es. ⁷No te maravilles de que te dije: Os es necesario nacer de nuevo."

En este pasaje el Señor nos habla de nacer del agua, es decir, del arrepentimiento por nuestra vida pasada, disponiendo nuestro corazón para vivir una vida nueva, y del nacimiento en el espíritu, mediante el Espíritu

Santo de Dios; mediante una transformación que nos viene dada por el Espíritu de Dios en nuestras vidas. Este nuevo nacimiento nos permitirá algún día ver el Reino de Dios, es decir, habitar en él. Ahora bien; esta transformación implica el paso de una vieja manera de ser y de ver el mundo, ha una nueva manera de ser y de ver el mundo. Es el paso, del viejo, al nuevo hombre: 2Corintios, 5:17:

"¹⁷De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas."

Sin embargo, este cambio no se da como un acto de magia, en el que un día nos acostamos siendo el viejo hombre, y al otro día amanecemos siendo un hombre nuevo, totalmente transformado. Dios pone su Espíritu en nosotros, y con ello una nueva sensibilidad que nos lleva a buscar lo bueno y lo recto, y a dejar todo aquello que nos ligaba al pecado y a la vieja vida de este mundo. Con todo, aún deberemos madurar, y crecer espiritualmente mediante dos caminos:

1. Conocer cada vez más la voluntad de Dios y a Él mismo, mediante la oración, el hacer el bien, el ayuno y el conocimiento de su palabra: Mt. 6:4,6,18:

*"⁴para que sea tu limosna en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público"...
⁶Mas tú, cuando ores, entra en tu aposento, y cerrada la puerta, ora a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público" ... ¹⁸para no mostrar a los hombres que ayunas, sino a tu Padre que está en secreto; y tu Padre que ve en lo secreto te recompensará en público."*

Es importante tener presente que sólo su Espíritu nos capacita para comprender plenamente su Palabra: *Las Escrituras, sin el Espíritu de Dios, son letra y palabra muerta.*

2. Ir superando y dejando atrás, poco a poco, al viejo hombre, a la vieja mujer, mediante la transformación de nuestro pensamiento. Pablo decía: Romanos, 12:2:

"²No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta."

Somos seres eminentemente racionales, y como tales, en muy buena medida *somos lo que pensamos*. Esta transformación no es de un día para otro. Si así fuese, si un buen día de pronto descubrieras que todo para ti ha cambiado, de golpe, tu mente sufriría un fuerte desequilibrio que te llenaría de angustia. Ninguna transformación podría ser así. Es preciso madurar: 1Corintios, 3:1-3:

"¹De manera que yo, hermanos, no pude hablaros como a espirituales, sino como a carnales, como a niños en Cristo. ²Os dí a beber leche, y no vianda; porque aún no erais capaces, ni sois capaces todavía, ³porque aún sois carnales; pues habiendo entre vosotros celos, contiendas y disensiones, ¿no sois carnales, y andáis como hombres?"

Este es un proceso de crecimiento y transformación eminentemente psicológico. Este proceso nos hace renacer todos los días. Todos los días nos transformamos con cada experiencia que Dios nos permite vivir; tanto las agradables como las difíciles. Cada día renacemos y nos aproximamos cada vez más al Señor. Nuestro esfuerzo es llegar a lo imposible: 2Corintios, 3:18:

"¹⁸Por tanto, nosotros todos, mirando a cara descubierta como en un espejo la gloria del Señor, somos transformados de gloria en gloria en la misma imagen, como por el Espíritu del Señor."

Romanos, 8:29:

"²⁹Porque a los que antes conoció, también los predestinó para que fuesen hechos conformes a la imagen de su Hijo, para que él sea el primogénito entre muchos hermanos."

Hermano, Hermana: Como hijos de Dios somos como el viento: Juan, 3:8:

"⁸El viento sopla de donde quiere, y oyes su sonido; mas ni sabes de dónde viene, ni a dónde va; así es todo aquel que es nacido del Espíritu."

Aquel día que te bajaste del camión, y "*aventaste el arpa*", como se suele decir, fue como si te petrificaras, como si te hubieses convertido en piedra. Te ocurrió como a la mujer de Lot en Génesis, 19:26:

"²⁶Entonces la mujer de Lot miró atrás, a espaldas de él, y se volvió estatua de sal."

Cierto: los *viejos tiempos* fueron bellos tiempos. Vivimos cosas que nos dieron grandes momentos de felicidad, pero no podemos vivir de glorias pasadas. Recuerda que vamos de *gloria en gloria*. Recuerda el siguiente pasaje: Lucas, 9:61-62:

"⁶¹Entonces también dijo otro: Te seguiré, Señor; pero déjame que me despida primero de los que están en mi casa. ⁶²Y Jesús le dijo: Ninguno que poniendo su mano en el arado mira hacia atrás, es apto para el reino de Dios."

Si tú fuiste elegido por el Señor el día que te convertiste a su camino, tú eres apto para el Reino de Dios. Sólo deja de voltear para atrás. Lo que perdiste lo dejaste para la gloria de Dios. Recuerda Job 1:13-21:

"¹³Y un día aconteció que sus hijos e hijas comían y bebían vino en casa de su hermano el primogénito, ¹⁴y vino un mensajero a Job, y le dijo: Estaban arando los bueyes, y las asnas paciendo cerca de ellos, ¹⁵y acometieron los sabeos y los tomaron, y mataron a los criados a filo de espada; solamente escapé yo para darte la noticia. ¹⁶Aún estaba éste hablando, cuando vino otro que dijo: Fuego de Dios cayó del cielo, que quemó las ovejas y a los pastores, y los consumió; solamente escapé yo para darte la noticia. ¹⁷ Todavía estaba éste hablando, y vino otro que dijo: Los caldeos hicieron tres escuadrones, y arremetieron contra los camellos y se los llevaron, y mataron a los criados a filo de espada; y solamente escapé yo para darte la noticia. ¹⁸Entre tanto que éste hablaba, vino otro que dijo: Tus hijos y tus hijas estaban comiendo y bebiendo vino en casa de su hermano el primogénito; ¹⁹y un gran viento vino del lado del desierto y azotó las cuatro esquinas de la casa, la cual cayó sobre los jóvenes, y murieron; y solamente escapé yo para darte la noticia. ²⁰Entonces Job se levantó, y rasgó su manto, y rasuró su cabeza, y se postró en tierra y adoró, ²¹y dijo: Desnudo salí del vientre de mi madre, y desnudo volveré allá. Yahvé dió, y Yahvé quitó; sea el nombre de Yahvé bendito."

¿Perdiste a tu esposa, a tu hijo, tu hija, tu trabajo, tu fortuna, tu salud, estás perdiendo tu vida? ¡¡ Hónralos, honra tu propia vida, honra a Dios, y levántate y lucha !! Dios tiene un destino para ti y tu circunstancia que se debe cumplir.

¿Cuándo te bajaste del camión?, ¿Antes o después de haberte convertido al Señor? Si fue antes, atrévete a crecer de una vez por todas. El Señor te consolará, pero es importante que tú te decidas a dejar de voltear para atrás. Por amor de Dios y de aquéllo que perdiste, decidete a ser una mejor persona el tiempo que Dios te deje estar sobre la tierra. Si fue después, que tu corazón no crea que fue porque el Señor no te ama. Date cuenta que la vida sigue un proceso, y que como dijo el rey Salomón: Ec. 2:13-14:

"¹³... he visto que la sabiduría sobrepasa a la necedad, como la luz a las tinieblas. ¹⁴El sabio tiene sus ojos en su cabeza, mas el necio anda en tinieblas; pero también entendí yo que un mismo suceso acontecerá al uno como al otro."

No te detengas, sigue creciendo.

Ruega a Dios en la soledad de tu recámara que te permita y te aliente a decir como Pablo en la carta a los filipenses, 3:7-8, 13-14:

"⁷Pero cuantas cosas eran para mí ganancia, las he estimado como pérdida por amor de Cristo. ⁸Y ciertamente, aún estimo todas las cosas como pérdida por la excelencia del conocimiento de Cristo Jesús, mi Señor, por amor del cual lo he perdido todo, y lo tengo por basura, para ganar a Cristo,..." "¹³... olvidando ciertamente lo que queda atrás, y extendiéndome a lo que está delante, ¹⁴prosigo a la meta, al premio del supremo llamamiento de Dios en Cristo Jesús."

Y recuerda: ¡¡ No te bajes del camión !! Súbete de nuevo, y ¡¡ Sigue creciendo ¡!... los que están y los que ya se fueron, se sentirán orgullosos de ti, y el Señor continuará bendiciendo tu vida. Amén.

TAREA

- Contesta las siguientes preguntas:

1. ¿Crees que estás demasiado viejo y cansado para crecer espiritualmente?
2. ¿Estás dispuesto a levantarte de la silla de tu tristeza, tu soledad, tu miedo y tu desesperanza y crecer de la mano del Señor?

ORACIÓN DE CIERRE

- En tanto el director de alabanza dirige un tema de adoración de fondo, el líder exhortará al grupo a orar, rogándole al Señor:

Padre. Sabemos que tu tienes un propósito para nuestra vida; ayúdanos a ver es propósito y a seguirlo. Enséñanos a caminar de tu mano, y descubrir las nuevas cosas que tu tienes para nosotros; cosas grandes y maravillosas que otros no ven, pero que tu tienes guardadas para aquellos que te aman. Muéstranos esa vida llena de maravillas que aún nos falta por vivir a tu lado en este mundo. Haznos instrumento de tu obra; déjanos servirte con todo nuestro corazón. Amén.

- El líder exhorta al grupo a despedirse entre todos.

Sesión 12

Goce con Gozo

Objetivo General:

Que los asistentes conozcan el proceso de maduración espiritual que nos lleva a lo largo de la vida, del goce al gozo, permitiéndonos en la Vejez, una mayor libertad para vivir el gozo del Señor.

Objetivos específicos:

Que los asistentes:

1. Conozcan la diferencia entre goce y gozo.
2. Conozcan el proceso de maduración espiritual que va de la niñez a la vejez.
3. Conozcan que la Vejez nos libera de las vanidades de la juventud dotándonos de una nueva capacidad: una mayor libertad para vivir el gozo del Señor.

Material:

- Computadora personal
- Cañón para proyección
- Equipo de sonido
- Pizarrón
- Cafetería
- Tapetes pequeños de uso individual (participantes)
- Sillas y dos mesitas para el equipo audiovisual
- Material de lectura con la conferencia del día de hoy (1 por sujeto).

Lugar:

- Aula

Duración total:

- 2 horas aproximadamente

Participantes:

Adultos cristianos con edad igual o mayor a los 50 años, sin deterioro cognitivo y con desajuste psicológico (depresión, soledad, etc)

Conductores:

- Líder cristiano
- Director de alabanza y adoración
- Músicos
- Psicólogo cristiano.

ACTIVIDADES

1. Alabanza

(20 a 25 minutos)

- Después de saludar a todos los asistentes, y de pedirles que pasen al frente a elegir un instrumento musical, el director de alabanza y adoración iniciará el primer cántico tomándolo como fondo para recordarle al grupo el Salmo 139:1-7:

¹ Oh Yahvé, tú me has examinado y conocido.

² Tú has conocido mi sentarme y mi levantarme;

Has entendido desde lejos mis pensamientos.

³ Has escudriñado mi andar y mi reposo,

Y todos mis caminos te son conocidos.

⁴ Pues aún no está la palabra en mi lengua,

Y he aquí, oh Yahvé, tú la sabes toda.

⁵ Detrás y delante me rodeaste,

Y sobre mí pusiste tu mano.

⁶ Tal conocimiento es demasiado maravilloso para mí;

Alto es, no lo puedo comprender.

⁷ ¿A dónde me iré de tu Espíritu?

¿Y a dónde huiré de tu presencia?"

El director motivará a cada asistente para que se vaya incorporando de uno a uno al concierto grupal, asesorándole sobre cómo utilizar su instrumento de manera sencilla. Hará esto hasta que todos los asistentes se hayan incorporado musicalmente, y entonces continuará la alabanza, siguiendo la canción de manera cíclica, una y otra vez, exhortando continuamente a los asistentes a buscar el rostro del Señor:

*“Todos somos uno, como el Señor y el Santo Espíritu es uno con el Eterno. Busca su rostro en medio de tu alabanza. Él escucha la alabanza que proviene de tu corazón; Él quiere ser alabado en espíritu y en verdad; ora pidiéndole al Señor que purifique y limpie tu espíritu para que eso sea posible. Tu instrumento y tu son parte de tu alabanza; busca su rostro; cierra tus ojos y búscalo dentro de ti mismo... alábalo con todo tu ser”
¡¡ Canta un cántico nuevo al Señor !! Canta con tu espíritu; cierra tus ojos, busca al Señor dentro de ti, y canta un cántico nuevo de amor, de gozo, de súplica, clama al Señor en su Reino, únete a la alabanza de sus ángeles en el cielo. Amén.”*

- Esta experiencia durará de 20 a 25 minutos, y culminará con una oración de agradecimiento a Dios por permitir que el grupo se reencuentre en ese lugar y en ese día para alabarle y adorarle.

3. Encuentro de Testimonios

(60 minutos)

a. Encuentro de testimonios.

- **Testimonio personal:** De manera sucesiva el líder realizará las siguientes preguntas a los participantes:

1. ¿Crees que estás demasiado viejo y cansado para crecer espiritualmente?
2. ¿Estás dispuesto a levantarte de la silla de tu tristeza, tu soledad, tu miedo y tu desesperanza y crecer de la mano del Señor?

El líder deberá apoyar al grupo en la respuesta de estas preguntas; no más de 3 minutos por participante, medidos con un reloj de arena que todos puedan observar. Todos los asistentes deben participar, siguiendo el turno que cada uno tenga por su ubicación en el círculo. Los participantes pueden consultar los cuestionarios que entregarán en esta sesión para ayudarse a recordar sus conclusiones.

El líder identificará las ideas disfuncionales destacándolas y exhortando al grupo a aportar experiencias personales similares relacionadas a ellas.

Al final, el líder resumirá las conclusiones alcanzadas.

- **Entrega de Tareas**

El líder solicitará al grupo la entrega de sus cuestionarios debidamente resueltos.

b. Oración de grupo. El conductor de la sesión dirá a los participantes:

Una anciana asilada llamada cariñosamente por todos “Cuquita”, tenía más de 90 años, estaba casi sorda y ciega, no caminaba sin ayuda, hablaba con lentitud, y prácticamente no se levantaba de su silla de ruedas. Sin embargo, era un ser altamente espiritual. Católicos y cristianos le admiraban por igual. Cada día despertaba dándole gracias a Dios por su vida, con el firme propósito de ser una bendición para todos aquellos que le rodeaban, y lo conseguía. Para todos en ese asilo era una mujer muy querida. Su vida era lastimosa, muy penosa por el estado de su salud; sin embargo, ella parecía crecer espiritualmente cada día, y compartía esa riqueza con quien hablaba con ella. No fueron pocas las personas que se sintieron bendecidas después de estar con ella. Cuquita es una de esas personas que al crecer espiritualmente, no sólo logran enfrentar las adversidades de su vida, sino continuar sirviendo a Dios y a los demás con lo más valioso que tienen: su corazón. Con su corazón, muchas veces Cuquita ayudó a las personas a cambiar.

- **Carrusel de oración.** Los participantes formarán un Círculo de Oración y orarán libremente por cada uno siguiendo el procedimiento normal, pidiéndole a Dios que:

Bendiga a su hermano con su Santo espíritu y que le permita crecer y ser transformado cada día, aún a pesar de sus flaquezas personales; que bendiga los caminos del hermano, dándole cada día una

nueva experiencia de vida que le haga comprender la grandeza y el amor del Eterno.

- **Oración de grupo.** El facilitador leerá 1Pedro, 2:1-10:

¹*Desechando, pues, toda malicia, todo engaño, hipocresía, envidias, y todas las detracciones, ²desead, como niños recién nacidos, la leche espiritual no adulterada, para que por ella crezcáis para salvación, ³si es que habéis gustado la benignidad del Señor. ⁴Acercándoos a él, piedra viva, desechada ciertamente por los hombres, mas para Dios escogida y preciosa, ⁵vosotros también, como piedras vivas, sed edificados como casa espiritual y sacerdocio santo, para ofrecer sacrificios espirituales aceptables a Dios por medio de Jesucristo. ⁶Por lo cual también contiene la Escritura:*

He aquí, pongo en Sion la principal piedra del ángulo, escogida, preciosa; Y el que creyere en él, no será avergonzado.

⁷*Para vosotros, pues, los que creéis, él es precioso; pero para los que no creen, La piedra que los edificadores desecharon, Ha venido a ser la cabeza del ángulo;*

⁸*y:*

Piedra de tropiezo, y roca que hace caer, porque tropiezan en la palabra, siendo desobedientes; a lo cual fueron también destinados.

⁹*Mas vosotros sois linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios, para que anunciéis las virtudes de aquél que os llamó de las tinieblas a su luz admirable; ¹⁰vosotros que en otro tiempo no erais pueblo, pero que ahora sois pueblo de Dios; que en otro tiempo no habíais alcanzado misericordia, pero ahora habéis alcanzado misericordia."*

A continuación, todos, tomados de las manos en círculo, harán una oración conjunta pidiéndole al Señor:

Que les permita crecer como buenos pámpanos de la vid verdadera que es Jesucristo, nuestro Señor, y que su Espíritu Santo les suministre la leche espiritual que día con día incrementa su fe y su fuerza en el Señor.

- **Adoración.** El director de alabanza acompañará la oración con cánticos de adoración al Eterno.

Descanso (10 minutos)

2. Conferencia (45 minutos)

Goce con Gozo

Decía el predicador: Ec. 11:9-10:

⁹*Alégrate, joven, en tu juventud, y tome placer tu corazón en los días de tu adolescencia; y anda en los caminos de tu corazón y en la vista de tus ojos; pero sabe, que sobre todas estas cosas te juzgará Dios. ¹⁰Quita, pues, de tu corazón el enojo, y aparta de tu carne el mal; porque la adolescencia y la juventud son vanidad."*

La juventud se caracteriza por el *goce* de todo aquello que nos permite disfrutar la carne; el *goce* depende de nuestros sentidos (el gusto, el olfato, la vista, el tacto, el oído, etc.), pero no sólo de ellos; también podemos experimentar goce cuando pensamos o recordamos una idea estimulante. Nuestra naturaleza humana está motivada por el goce.

Parece ser que el goce es algo naturalmente establecido por Dios cuando nos dió la facultad de: 1. Dar fruto, 2. Tener poder sobre la naturaleza, y 3. Comer, tener goce del alimento: Génesis, 1:28-30:

²⁸*Y los bendijo Dios, y les dijo: Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla, y señoread en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra. ²⁹Y dijo*

Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer. ³⁰Y a toda bestia de la tierra, y a todas las aves de los cielos, y a todo lo que se arrastra sobre la tierra, en que hay vida, toda planta verde les será para comer. Y fue así."

Sin embargo, ese goce tenía un límite: Génesis, 2:17:

"¹⁷mas del árbol de la ciencia del bien y del mal no comerás; porque el día que de él comieres, ciertamente morirás."

Era posible experimentar goce, pero como nos hizo ver el Señor en Mateo, 4:4:

⁴... Escrito está: No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios."

En aquél tiempo, Adán y Eva vivían en comunión con Dios. Ellos y el Señor eran uno. Ellos eran una extensión directa de Dios. Habían sido hechos del polvo de la tierra y eso los hacía "naturales", pero eran una extensión de Dios. Cuando Dios creó a Eva: Génesis, 2:23-24:

"²³Dijo entonces Adán: Esto es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; ésta será llamada Varona, porque del varón fue tomada. ²⁴Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne."

Adán y Eva eran una sola carne; una *unidad con Dios*. El Ser Humano estaba completo y no le faltaba nada. No deseaba nada. Simplemente cumplía el mandato de Dios que lo llevaba a cuidar y labrar el jardín del Edén. Vivía en un estado de total unión, donde no le hacía falta nada.

Sin embargo, en el momento en que Adán y Eva comen del Árbol del bien y del mal, lo primero que ocurrió fue que los tres, Dios, Adán y Eva, se separaron. Adán y Eva, Génesis, 3:8-9:

"⁸ ...oyeron la voz de Yahvé Dios que se paseaba en el huerto, al aire del día; y el hombre y su mujer se escondieron de la presencia de Yahvé Dios entre los árboles del huerto. ⁹Mas Yahvé Dios llamó al hombre, y le dijo: ¿Dónde estás tú?"

Adán habló de Eva como si fuese otra persona cuando dijo: Génesis, 3:12:

"¹² ... la mujer que me diste por compañera me dió del árbol, y yo comí."

Eva habló por sí cuando dijo: Génesis, 3:13: "*¹³ ...La serpiente me engañó, y comí*". Fue así como el Hombre se quedó solo.

Cuando el Hombre desechó la palabra de Dios, pecó, y este pecado lo separó del Señor, y de su pareja. En lo sucesivo no habría más unidad. El Ser Humano estaría separado de Dios, en tanto no fuese redimido por el Señor mismo. Fue entonces que esa separación dejó al Hombre solo, evidenciándose que era un ser natural, hecho del polvo de la tierra, y lo más característico de esta formación era precisamente el *goce*. ¿Por qué se avergonzaron Adán y Eva de su desnudez? Las escrituras no dicen sino que comieron del árbol del bien y del mal, pero no nos explican más. Sin embargo, parecería claro que pudo haber sido porque después de comer el fruto prohibido, y conocer el bien y el mal, conocieron que este bien y este mal, ese conocimiento, surge por el ejercicio del *goce*. Por el *goce*, el Hombre hace lo prohibido, como Adán y Eva. El *goce* se lleva en la carne y nos acompaña toda la vida. No nos basta con comer, y satisfacer una necesidad física de nutrientes alimenticios, necesitamos el goce del sabor de la comida, el goce del poder, el goce de la vanidad, etc. Adán y Eva se avergonzaron porque se dieron cuenta de que por su *goce* habían desobedecido, y se cubrieron, porque descubrieron que el *goce* lo llevaban en la carne.

Cuando el Hombre optó por el goce, y desdeñó la palabra de Dios, lo que encontró fue dolor, trabajo y muerte: Génesis, 3:16-19:

"¹⁶A la mujer dijo: Multiplicaré en gran manera los dolores en tus preñeces; con dolor darás a luz los hijos; y tu deseo será para tu marido, y él se enseñoreará de ti. ¹⁷Y al hombre dijo: Por cuanto obedeciste a la voz de tu mujer, y comiste del árbol de que te mandé diciendo: No comerás de él; maldita será la tierra

por tu causa; con dolor comerás de ella todos los días de tu vida. ¹⁸Espinosa y cardos te producirán, y comerás plantas del campo. ¹⁹Con el sudor de tu rostro comerás el pan hasta que vuelvas a la tierra, porque de ella fuiste tomado; pues polvo eres, y al polvo volverás."

Separado de Dios, y equipado con su *goce* natural, el Hombre descubriría el *gozo* de sentir, de re-descubrir la presencia de Dios en su vida. El Hombre era un ser natural, pero también había sido hecho a imagen y semejanza de Dios, es decir, era un ser espiritual, y eso le permitía sentir la presencia de Dios en su vida ...con *gozo*.

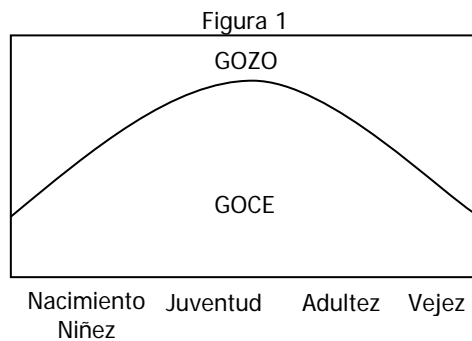
El *gozo* es un remanente del paraíso perdido; un viejo recuerdo de que alguna vez habitamos en el paraíso, y éramos Uno con Dios. A veces, por la gracia de Dios, y por el sacrificio de nuestro Señor Jesucristo que nos redimió, el Padre nos abraza y nos hace sentir completos otra vez; bajo sus alas *no nos falta nada aunque nos falte todo*. El *goce* no es nada sin el *gozo*. El Hombre no es sólo un ser natural; es también un ser espiritual, y la presencia de este *gozo* es prueba de ello.

Siempre que prescindimos del *gozo* que viene del Señor, el sólo *goce* nos lleva a una vida seca, vacía y triste: Oseas, 4:10-12:

¹⁰Comerán, pero no se saciarán; fornicarán, mas no se multiplicarán, porque dejaron de servir a Yahvé. ¹¹Fornicación, vino y mosto quitan el juicio. ¹²Mi pueblo a su ídolo de madera pregunta, y el leño le responde; porque espíritu de fornicaciones lo hizo errar, y dejaron a su Dios para fornicar."

Cuando nos basta el *goce* nos alejamos de Dios; preferimos el producto de nuestros sentidos, de nuestra carne, y desdeñamos el producto de nuestro espíritu y las bendiciones del Espíritu de Dios.

Quizá sea que nuestro estado ideal resulte de un equilibrio entre el *goce* y el *gozo*. Parece ser que a lo largo de la vida este equilibrio va cambiando, como si nos preparase para predominar el *gozo* en los años postreros. La figura 1 da cuenta de estas relaciones a lo largo de la vida.



Nacimiento y niñez. Durante el nacimiento y la niñez temprana el gozo parece predominar, y el goce se va abriendo paso con el paso del tiempo. Mateo, 21:16:

¹⁶y le dijeron: ¿Oyes lo que éstos dicen? Y Jesús les dijo: Sí; ¿nunca leísteis: De la boca de los niños y de los que maman perfeccionaste la alabanza?"

Juventud. Esta es la etapa del goce. Hay gozo, pero la fuerza del goce es implacable y la naturaleza se abre paso vertiginosamente. Eclesiastés, 11:9-10:

⁹Alégrate, joven, en tu juventud, y tome placer tu corazón en los días de tu adolescencia; y anda en los caminos de tu corazón y en la vista de tus ojos; pero sabe, que sobre todas estas cosas te juzgará Dios. ¹⁰Quita, pues, de tu corazón el enojo, y aparta de tu carne el mal; porque la adolescencia y la juventud son vanidad."

Adultez. El Hombre puede vivir del goce, pero éste va de la mano del gozo, de la alegría de vivir, y la alegría es una sensación espiritual que denota un sentimiento profundo de felicidad y completud: Eclesiastés, 5:18-20:

"¹⁸He aquí, pues, el bien que yo he visto: que lo bueno es comer y beber, y gozar uno del bien de todo su trabajo con que se fatiga debajo del sol, todos los días de su vida que Dios le ha dado; porque ésta es su parte. ¹⁹Asimismo, a todo hombre a quien Dios da riquezas y bienes, y le da también facultad para que coma de ellas, y tome su parte, y goce de su trabajo, esto es don de Dios. ²⁰Porque no se acordará mucho de los días de su vida; pues Dios le llenará de alegría el corazón."

Vejez. El gozo vuelve con ímpetu, pero esta vez con mayor conocimiento del Eterno. La vida está llena de agradecimiento y fe. Se ha visto y vivido mucho y se está listo para dar testimonio de ello. Salmo, 71:17-24:

*"¹⁷Oh Dios, me enseñaste desde mi juventud,
Y hasta ahora he manifestado tus maravillas.
¹⁸Aún en la vejez y las canas, oh Dios, no me desampares,
Hasta que anuncie tu poder a la posteridad,
Y tu potencia a todos los que han de venir,
¹⁹Y tu justicia, oh Dios, hasta lo excelso.*

*Tú has hecho grandes cosas;
Oh Dios, ¿quién como tú?
²⁰Tú, que me has hecho ver muchas angustias y males,
Volverás a darme vida,
Y de nuevo me levantarás de los abismos de la tierra.
²¹Aumentarás mi grandeza,
Y volverás a consolarme.*

*²²Asimismo yo te alabaré con instrumento de salterio,
Oh Dios mío; tu verdad cantaré a ti en el arpa,
Oh Santo de Israel.*

*²³Mis labios se alegrarán cuando cante a ti,
Y mi alma, la cual redimiste.*

*²⁴Mi lengua hablará también de tu justicia todo el día;
Por cuanto han sido avergonzados,
porque han sido confundidos los que mi mal procuraban."*

Por eso es que esta última etapa de la vida lleva al predicador a clamar diciendo: Eclesiastés, 12:1-7:

"¹Acuérdate de tu Creador en los días de tu juventud, antes que vengan los días malos, y lleguen los años de los cuales digas: No tengo en ellos contentamiento; ²antes que se oscurezca el sol, y la luz, y la luna y las estrellas, y vuelvan las nubes tras la lluvia; ³cuando temblarán los guardas de la casa, y se encorvarán los hombres fuertes, y cesarán las muelas porque han disminuido, y se oscurecerán los que miran por las ventanas; ⁴y las puertas de afuera se cerrarán, por lo bajo del ruido de la muela; cuando se levantará a la voz del ave, y todas las hijas del canto serán abatidas; ⁵cuando también temerán de lo que es alto, y habrá terrores en el camino; y florecerá el almendro, y la langosta será una carga, y se perderá el apetito; porque el hombre va a su morada eterna, y los endechedores andarán alrededor por las calles; ⁶antes que la cadena de plata se quiebre, y se rompa el cuenco de oro, y el cántaro se quiebre junto a la fuente, y la rueda sea rota sobre el pozo; ⁷y el polvo vuelva a la tierra, como era, y el espíritu vuelva a Dios que lo dió.

La Vejez no es una época mala de la vida; es una época más, pero para transitarla bien, es preciso que llevemos en la maleta de viaje una vida espiritual lo mejor aprovisionada. Con todo, nuestro Padre da su Espíritu sin medida a sus hijos, y Él sabe que tú lo necesitas, aún cuando hayas conocido al Señor en tu adultez y no te hayas ocupado de Él en tu juventud.

A veces la Vejez nos presenta retos importantes. Nos damos cuenta de que algunas habilidades y capacidades de antaño asociadas a viejos goces, han disminuido, y nos sentimos mal por ello porque parecería que sin esos goces la vida no tiene sentido. Nos aferramos a esos goces sin darnos cuenta de que la vida nos lleva a un nuevo y mejor estilo de vida, donde esos goces tienden a no ser necesarios, porque nuevas experiencias de gozo están ya a la mano. Piensa en tu vida sexual; esta se vuelve más profunda y espiritual conforme pasa el

tiempo. Una caricia toma un sentido especial; un olor, la textura de la piel, la cercanía del otro, un beso. Ya no es la relación arrebatada y apasionada de antaño, pero de cualquier manera es satisfactoria y mucho más profunda, si la sabes descubrir y vivir con amor.

La Vejez nos libera de las vanidades de la juventud dotándonos de una nueva capacidad: una mayor libertad para vivir del gozo del Señor. Quizá por eso las grandes obras espirituales han requerido de grandes Viejos como Moisés, Abraham, Sara, Elías, Elisabet, Noemí, ...

TAREA

- Contesta las siguientes preguntas:
 1. ¿Vives atado a los goces de tu juventud, aún cuando sabes que ya no puedes vivirlos igual?
 2. ¿Te has sentido amargado, triste o angustiado por no poder vivir esos goces como antes?

ORACIÓN DE CIERRE

- En tanto el director de alabanza dirige un tema de adoración de fondo, el líder exhortará al grupo a orar, rogándole al Señor:

Padre. Te damos gracias por tus bendiciones y por la oportunidad de haber estado un día más juntos, compartiendo nuestras vidas. Ilumínanos Señor, para que podamos descubrir cada día la sabiduría que sólo viene de ti, para que nuestras vidas den fruto agradable a ti y a nuestros hermanos; que seamos una bendición constante para todo aquél que se encuentre con nosotros en cualquier lugar, en cualquier tiempo, por el resto de nuestra existencia en este mundo. Amén.

- El líder exhorta al grupo a despedirse entre todos.

Sesión 13

La Vara de Moisés

Objetivo General:

Que los asistentes consoliden los conocimientos y experiencias aportados por este curso, y establezcan un compromiso consigo mismos acerca de continuar esforzándose por vivir plenamente, asumiendo el potencial que Dios ha puesto en sus vidas.

Objetivos específicos:

Que los asistentes:

- Conozcan el llamamiento fundamental.
- Conozcan el llamamiento a servir.
- Conozcan la condición para vivir: *Esfuézate y Se Valiente*.
- Conozcan el significado de una vara de mando.
- Reciban la Vara de Moisés

Material:

- Computadora personal
- Cañón para proyección
- Equipo de sonido
- Pizarrón
- Cafetería
- Tapetes pequeños de uso individual (participantes)
- Sillas y dos mesitas para el equipo audiovisual
- Material de lectura con la conferencia del día de hoy (1 por sujeto).

Lugar:

- Aula

Duración total:

- 2 horas aproximadamente.

Participantes:

Adultos cristianos con edad igual o mayor a los 50 años, sin deterioro cognitivo y con desajuste psicológico (depresión, soledad, etc)

Conductores:

- Líder cristiano
- Director de alabanza y adoración
- Músicos
- Psicólogo cristiano.

ACTIVIDADES

1. Alabanza

(20 a 25 minutos)

- Después de saludar a todos los asistentes, y de pedirles que pasen al frente a elegir un instrumento musical, el director de alabanza y adoración iniciará el primer cántico tomándolo como fondo para recordarle al grupo el Salmo 91:

¹ El que habita al abrigo del Altísimo
Morará bajo la sombra del Omnipotente.
² Diré yo a Yahvé: Esperanza mía, y castillo mío;
Mi Dios, en quien confiaré.
³ El te libraré del lazo del cazador,
De la peste destructora.
⁴ Con sus plumas te cubrirá,
Y debajo de sus alas estarás seguro;
Escudo y adarga es su verdad.
⁵ No temerás el terror nocturno,
Ni saeta que vuela de día,
⁶ Ni pestilencia que ande en oscuridad,
Ni mortandad que en medio del día destruya.
⁷ Caerán a tu lado mil,
Y diez mil a tu diestra;

*Mas a ti no llegaré.
8 Ciertamente con tus ojos mirarás
Y verás la recompensa de los impíos.*

*9 Porque has puesto a Yahvé, que es mi esperanza,
Al Altísimo por tu habitación,
10 No te sobrevendrá mal,
Ni plaga tocará tu morada.*

*11 Pues a sus ángeles mandará acerca de ti,
Que te guarden en todos tus caminos.*

*12 En las manos te llevarán,
Para que tu pie no tropiece en piedra.
13 Sobre el león y el áspid pisarás;
Hollarás al cachorro del león y al dragón.*

*14 Por cuanto en mí ha puesto su amor, yo también lo libraré;
Le pondré en alto, por cuanto ha conocido mi nombre.*

*15 Me invocará, y yo le responderé;
Con él estaré yo en la angustia;
Lo libraré y le glorificaré.*

*16 Lo saciaré de larga vida,
Y le mostraré mi salvación."*

El director motivará a cada asistente para que se vaya incorporando de uno a uno al concierto grupal, asesorándole sobre cómo utilizar su instrumento de manera sencilla. Hará esto hasta que todos los asistentes se hayan incorporado musicalmente, y entonces continuará la alabanza, siguiendo la canción de manera cíclica, una y otra vez, exhortando continuamente a los asistentes a buscar el rostro del Señor:

*"Todos somos uno, como el Señor y el Santo Espíritu es uno con el Eterno. Busca su rostro en medio de tu alabanza. Él escucha la alabanza que proviene de tu corazón; Él quiere ser alabado en espíritu y en verdad; ora pidiéndole al Señor que purifique y limpie tu espíritu para que eso sea posible. Tu instrumento y tu son parte de tu alabanza; busca su rostro; cierra tus ojos y búscalo dentro de ti mismo... alábalo con todo tu ser"
¡¡ Canta un cántico nuevo al Señor !! Canta con tu espíritu; cierra tus ojos, busca al Señor dentro de ti, y canta un cántico nuevo de amor, de gozo, de súplica, clama al Señor en su Reino, únete a la alabanza de sus ángeles en el cielo. Amén."*

- Esta experiencia durará de 20 a 25 minutos, y culminará con una oración de agradecimiento a Dios por permitir que el grupo se reencuentre en ese lugar y en ese día para alabarle y adorarle.

2. Encuentro de Testimonios

(60 minutos)

a. Encuentro de testimonios.

- **Testimonio personal:** De manera sucesiva el líder realizará las siguientes preguntas a los participantes:
 1. ¿Vives atado a los goces de tu juventud, aún cuando sabes que ya no puedes vivirlos igual?
 2. ¿Te has sentido amargado, triste o angustiado por no poder vivir esos goces como antes?

El líder deberá apoyar al grupo en la respuesta de estas preguntas; no más de 3 minutos por participante, medidos con un reloj de arena que todos puedan observar. Todos los asistentes deben participar, siguiendo el turno que cada uno tenga por su ubicación en el círculo. Los participantes pueden consultar los cuestionarios que entregarán en esta sesión para ayudarse a recordar sus conclusiones.

El líder identificará las ideas disfuncionales destacándolas y exhortando al grupo a aportar experiencias personales similares relacionadas a ellas.

Al final, el líder resumirá las conclusiones alcanzadas.

▪ **Entrega de Tareas**

El líder solicitará al grupo la entrega de sus cuestionarios debidamente resueltos.

b. Oración de grupo.

- Para economizar tiempo que será utilizado en las actividades siguientes, esta parte de la sesión será especialmente corta. El facilitador leerá Isaías, 51:1-3:

¹Oídme, los que seguís la justicia, los que buscáis a Yahvé. Mirad a la piedra de donde fuisteis cortados, y al hueco de la cantera de donde fuisteis arrancados. ²Mirad a Abraham vuestro padre, y a Sara que os dió a luz; porque cuando no era más que uno sólo lo llamé, y lo bendije y lo multipliqué. ³Ciertamente consolará Yahvé a Sión; consolará todas sus soledades, y cambiará su desierto en paraíso, y su soledad en huerto de Yahvé; se hallará en ella alegría y gozo, alabanza y voces de canto.

- A continuación el facilitador hará una breve oración agradeciéndole a Dios por el gozo de estar todos ahí reunidos.
- **Adoración.** El director de alabanza acompañará la oración con cánticos de adoración al Eterno.

Descanso
(10 minutos)

3. Conferencia
(45 minutos)

El Llamamiento de Dios

Un Día Dios nos llama. Un día Él voltea a nosotros, y simplemente nos llama: "...*sigueme*", nos dice, y nosotros decidimos. Este llamamiento nos llevará al cumplimiento de dos objetivos: transformar nuestra vida y servir al Señor. Quizá podríamos hablar de dos llamamientos, aunque en realidad parece ser que se trata de uno sólo (Mateo, 4:19: *¹⁹Y les dijo: Venid en pos de mí, y os haré pescadores de hombres*"). Es muy difícil ver cómo se transforma nuestra vida por el sólo hecho de haber aceptado al Señor como nuestro Señor y Salvador, sin sentir la necesidad de servirle. Quizá sea que caminar con el Señor sea servirle, y el servirle sea el caminar con Él.

El llamamiento fundamental. Muchos hemos recibido un llamamiento fundamental de parte de Dios: el llamamiento a ser sus hijos. Un día alguien nos habló del Señor Jesús, de su sacrificio, de su amor, de su Nuevo Pacto, y nosotros decidimos recibirle en nuestro corazón y ser sus discípulos. Ese fue el primer llamamiento que Dios nos hizo. El Padre nos lleva al Hijo: Juan, 6:44:

⁴⁴Ninguno puede venir a mí, si el Padre que me envió no le trajere; y yo le resucitaré en el día postrero.",

y el Hijo al Padre: Juan, 14:6:

⁶Jesús le dijo: Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí."

Este llamamiento es *fundamental*, porque *funda*, establece, cimienta las bases de nuestra vida cristiana.

Del *llamamiento fundamental* encontramos en el evangelio el caso de cada uno de los apóstoles: Mateo, 4:18-22:

¹⁸Andando Jesús junto al mar de Galilea, vio a dos hermanos, Simón, llamado Pedro, y Andrés su hermano, que echaban la red en el mar; porque eran pescadores. ¹⁹Y les dijo: Venid en pos de mí, y os

haré pescadores de hombres. ²⁰Ellos entonces, dejando al instante las redes, le siguieron. ²¹Pasando de allí, vio a otros dos hermanos, Jacobo hijo de Zebedeo, y Juan su hermano, en la barca con Zebedeo su padre, que remendaban sus redes; y los llamó. ²²Y ellos, dejando al instante la barca y a su padre, le siguieron.”

Mateo, 9:9:

“⁹Pasando Jesús de allí, vio a un hombre llamado Mateo, que estaba sentado al banco de los tributos públicos, y le dijo: Sígueme. Y se levantó y le siguió.”

En el momento en que nosotros aceptamos seguir a Cristo, en ese momento aceptamos ese llamamiento y nuestra vida toma otra ruta, otros derroteros; en lo sucesivo, el Señor siempre buscará que seamos uno con Él: Juan, 17:

“⁹Yo ruego por ellos; no ruego por el mundo, sino por los que me diste; porque tuyos son, ¹⁰y todo lo mío es tuyo, y lo tuyo mío; y he sido glorificado en ellos. ¹¹Y ya no estoy en el mundo; mas éstos están en el mundo, y yo voy a tí. Padre santo, a los que me has dado, guárdalos en tu nombre, para que sean uno, así como nosotros.”

El llamamiento a servir. Una vez que has conocido al Señor como resultado de seguir por sus caminos, tu corazón se llena de gozo, su paz te inunda, empiezas a ver y oír maravillas en tu vida y en la vida de los demás, tu vida entera empieza a cambiar. Eso es algo que nos pasa a todos. El Espíritu de Dios y su palabra nos han maravillado, y entonces sentimos la necesidad de transmitir esa experiencia a todo aquél que conocemos. Hablamos a todo aquél que podemos sobre su Palabra, el Nuevo Pacto, y siempre que podemos nos esforzamos en llevar nuevas ovejas al redil del Señor. Ese es el síntoma más claro de que hemos sido llamados a servir al Señor... casi sin darnos cuenta.

Como tú sabes, evangelio significa *buenas nuevas*; son las buenas noticias de Dios para la humanidad. Esencialmente, esas buenas noticias son que todos los hombres y mujeres gozarán de vida eterna en el Reino de Dios, por la gracia del Padre, y porque Cristo pagó con su vida por sus pecados. El mundo entero debe conocer estas buenas nuevas como el Señor nos hizo saber: Mateo, 24:14:

“¹⁴Y será predicado este evangelio del reino en todo el mundo, para testimonio a todas las naciones; y entonces vendrá el fin.”

Este *fin* se refiere al fin del mundo humano que conocemos en esta tierra, y el advenimiento de la segunda venida de nuestro Señor Jesucristo y con ello, el establecimiento de su Reino, el cual durará por siempre. Luego entonces, el llamamiento a servir siempre tiene que ver con el objetivo de llevar el evangelio al mundo. El Señor Jesús : Mateo, 9:37-38:

“³⁷... dijo a sus discípulos: A la verdad la mies es mucha, mas los obreros pocos. ³⁸Rogad, pues, al Señor de la mies, que envíe obreros a su mies.”

Del *llamamiento a servir* encontramos el siguiente ejemplo: Mateo, 10:1-7:

“¹Entonces llamando a sus doce discípulos, les dió autoridad sobre los espíritus inmundos, para que los echasen fuera, y para sanar toda enfermedad y toda dolencia. ²Los nombres de los doce apóstoles son estos: primero Simón, llamado Pedro, y Andrés su hermano; Jacobo hijo de Zebedeo, y Juan su hermano; ³Felipe, Bartolomé, Tomás, Mateo el publicano, Jacobo hijo de Alfeo, Lebeo, por sobrenombre Tadeo, ⁴Simón el cananita, y Judas Iscariote, el que también le entregó. ⁵A estos doce envió Jesús, y les dió instrucciones, diciendo: Por camino de gentiles no vayáis, y en ciudad de samaritanos no entréis, ⁶sino id antes a las ovejas perdidas de la casa de Israel. ⁷Y yendo, predicad, diciendo: El reino de los cielos se ha acercado.”

Bien; sin embargo, llevar el evangelio a las multitudes es una tarea que implica mucho trabajo; muchas tareas distintas están implicadas en este gran objetivo. Piensa en estas tareas a manera de ejemplo; es importante que alguien: predique el evangelio, otro que lo enseñe; otro que produzca las Biblias para estudiar, otro que de consejería a los hermanos que tienen problemas para vivir en el evangelio, otro que administre el templo donde se habla del evangelio, otro que lo limpie, otro que administre los diezmos y ofrendas que dan los

hermanos para el sostenimiento de los líderes e instalaciones a través de las cuales se promueve el evangelio, otros que sepan orar por sanidad, otros que asesoren matrimonios, adolescentes, niños, otros que hagan misericordia con los pobres, con los enfermos, con los asilados, los presos, y en fin, con aquéllos que tienen problemas específicos y a los cuales les hace falta el evangelio, otros que lleven su hogar conforme al evangelio, educando a sus hijos y tratando a su mujer o a su esposo conforme al Señor, etc., etc., etc. Hay un sin fin de tareas que sirven al mismo Gran Objetivo de Dios: llevar el evangelio a todo el mundo.

Por ello, el Señor nos da distintos dones para servirle, y ningún don es superior a otro, porque todos son necesarios a fin de lograr el Gran Objetivo de Dios. No es posible prescindir de ninguno de ellos, porque cada uno cumple una función indispensable. Pablo nos decía en Romanos, 12:3-8:

"³Digo, pues, por la gracia que me es dada, a cada cual que está entre vosotros, que no tenga más alto concepto de sí que el que debe tener, sino que piense de sí con cordura, conforme a la medida de fe que Dios repartió a cada uno. ⁴Porque de la manera que en un cuerpo tenemos muchos miembros, pero no todos los miembros tienen la misma función, ⁵así nosotros, siendo muchos, somos un cuerpo en Cristo, y todos miembros los unos de los otros. ⁶De manera que, teniendo diferentes dones, según la gracia que nos es dada, si el de profecía, úsese conforme a la medida de la fe; ⁷o si de servicio, en servir; o el que enseña, en la enseñanza; ⁸el que exhorta, en la exhortación; el que reparte, con liberalidad; el que preside, con solicitud; el que hace misericordia, con alegría."

Nadie puede sentirse superior a otro porque crea tener un don superior; quién así crea, actúa con soberbia, y la soberbia, no es de Dios. El don nos es dado por su gracia, es importantísimo recordarlo siempre para no sobrevalorarnos Santiago 1:16-17, afirma:

"¹⁶Amados hermanos míos, no erréis. ¹⁷Toda buena dádiva y todo don perfecto descende de lo alto, del Padre de las luces, en el cual no hay mudanza, ni sombra de variación."

Bajo esta tesis el profeta Isaías nos decía en Isaías, 10:15:

"¹⁵¿Se gloriará el hacha contra el que con ella corta? ¿Se ensorberá la sierra contra el que la mueve? ¿Como si el báculo levantara al que lo levanta; como si levantara la vara al que no es leño!"

Es por ello que Santiago 4:6, afirma:

"⁶... Dios resiste a los soberbios, y da gracia a los humildes."

Cuando un hermano se deja engañar por una exagerada valoración de sí mismo, cae en la creencia de que por sus propias fuerzas es grande y superior a los demás hermanos que le rodean; es entonces que prepara su propio fin, como podemos leer en Proverbios, 16:18:

"¹⁸Antes del quebrantamiento es la soberbia, y antes de la caída la altivez de espíritu"

¿Esto significa que no somos nada? ¿Que todo depende de Dios y que nosotros nada podemos hacer por nosotros mismos? ¿Que somos por entero inútiles, y que nuestro esfuerzo personal no vale la pena? Si, y no.

Si, porque sabemos, como dijo el Señor, que lejos de la vida, como pámpanos que somos de ella, nada podemos hacer. Necesitamos estar con el Señor para dar fruto.

No, porque el Señor nos dice: *Esfuérzate y se valiente*. Fíjate que dice: *Esfuérzate*. Esforzarse significa poner nuestra fuerza física y mental en una actividad dada. La promesa de Dios es: *"...porque yo estaré contigo dondequiera que vayas"*. Ahí donde tus fuerzas físicas se agoten, ahí tomará el Señor el relevo. Ahí donde tu capacidad mental llegue a su límite, ahí brillará la ciencia y la sabiduría del Señor. Sólo hay un requisito: Fe.

Recuerda este pasaje del evangelio: Mateo, 8:23-27:

"²³Y entrando él en la barca, sus discípulos le siguieron. ²⁴Y he aquí que se levantó en el mar una tempestad tan grande que las olas cubrían la barca; pero él dormía. ²⁵Y vinieron sus discípulos y le despertaron, diciendo: ¡Señor, sálvanos, que perecemos! ²⁶El les dijo: ¿Por qué teméis, hombres de poca fe? Entonces, levantándose, reprendió a los vientos y al mar; y se hizo grande bonanza. ²⁷Y los hombres

se maravillaron, diciendo: ¿Qué hombre es éste, que aún los vientos y el mar le obedecen?"

Podemos estar seguros de que entre los discípulos del Señor había buenos pescadores, expertos conocedores del arte de navegar en mares como el que sirvió de escenario a esta narración, el mar de Galilea. Pedro y su hermano Andrés serían ejemplo de ello. Al respecto la *Biblia del Diario Vivir* (1997, Ed. Caribe, U.S.A.), nos dice:

"El mar de Galilea (hoy en día un gran lago) es aún el escenario de tormentas considerables, algunas veces con olas que alcanzan una altura de seis metros. Los discípulos de Jesús no lucharon sin causa. A pesar de que varios eran expertos pescadores y sabían cómo controlar una embarcación, el peligro era real."

Puedes imaginar a los discípulos del Señor esforzándose por controlar los efectos de la tormenta sobre la barca en que navegaban; luchaban seguramente a brazo partido por controlar la situación; imagina a Pedro con el rostro empapado, el seño fruncido, la mirada desesperada, dando instrucciones a gritos a Felipe, Bartolomé, Tomás y Jacobo, que luchan por remar coordinadamente, mientras sostiene con fuerza su propio remo con el que azota el mar con el afán de domarlo; imagina a Andrés su hermano, con la ropa empapada, asiendo de la túnica a Mateo que amenaza por caerse de la barca por uno de sus costados; todos hacen lo posible por no zozobrar, pero el mar no parece tener misericordia de ellos que, espantados, imaginan lo difícil que será sobrevivir en el agua, o llegar a la orilla nadando en medio de olas tan altas y violentas. Imagina la desesperación de Pedro, que tras un movimiento feroz del agua, ve perdido su remo quedándose con las manos vacías y la esperanza agotada. De pronto, por un segundo, en medio de toda esa tragedia, la mirada de todos coincide, primero en el rostro de cada uno, y luego en el Señor que duerme. Perplejos, se acercan al Señor Jesús sujetándose tan fuerte como pueden del borde de la barca; uno de ellos ve que el Señor respira, que estaba vivo, y al parecer, duerme. Con desesperación una voz irrumpe en la situación implorando: *¡Señor, sálvanos, que perecemos!* Justo en el momento en que las fuerzas de los discípulos se han agotado; cuando la desesperación los inunda, justo en ese momento el Señor calma la tempestad.

Recuerda: *Esfuézate y se valiente, que el Señor estará contigo dondequiera que vayas.*

A veces la vejez es generosa en tempestades; tempestades difíciles de transitar. Sin embargo, recuerda que tú eres hijo de Dios, que amas a Dios, y que como tal, por ese amor, tu vida se rige en parte por leyes muy distintas a las de este mundo. Escribe en tu corazón las siguientes palabras de Pablo: 1Corintios, 2:9:

⁹Antes bien, como está escrito: Cosas que ojo no vio, ni oído oyó, ni han subido en corazón de hombre, son las que Dios ha preparado para los que le aman."

Y esas cosas que *ojo no vio, ni oído oyó*, son maravillas, son milagros cotidianos para tu vida. Sólo mantén los ojos fijos en el Señor; no te dejes atemorizar por la tempestad; mira fijamente al Señor, y camina por la vida confiando en Él, que Él hará. Recuerda Mateo, 14:22-33:

²²En seguida Jesús hizo a sus discípulos entrar en la barca e ir delante de él a la otra ribera, entre tanto que él despedía a la multitud. ²³Despedida la multitud, subió al monte a orar aparte; y cuando llegó la noche, estaba allí solo. ²⁴Y ya la barca estaba en medio del mar, azotada por las olas; porque el viento era contrario. ²⁵Mas a la cuarta vigilia de la noche, Jesús vino a ellos andando sobre el mar. ²⁶Y los discípulos, viéndole andar sobre el mar, se turbaron, diciendo: ¡Un fantasma! Y dieron voces de miedo. ²⁷Pero en seguida Jesús les habló, diciendo: ¡Tened ánimo; yo soy, no temáis! ²⁸Entonces le respondió Pedro, y dijo: Señor, si eres tú, manda que yo vaya a ti sobre las aguas. ²⁹Y él dijo: Ven. Y descendiendo Pedro de la barca, andaba sobre las aguas para ir a Jesús. ³⁰Pero al ver el fuerte viento, tuvo miedo; y comenzando a hundirse, dio voces, diciendo: ¡Señor, sálvame! ³¹Al momento Jesús, extendiendo la mano, asió de él, y le dijo: ¡Hombre de poca fe! ¿Por qué dudaste? ³²Y cuando ellos subieron en la barca, se calmó el viento. ³³Entonces los que estaban en la barca vinieron y le adoraron, diciendo: Verdaderamente eres Hijo de Dios."

Recuerda: *Esfuézate y se valiente, que el Señor estará contigo dondequiera que vayas.*

En suma: Servir al Señor es nuestra vocación. Debemos servirle con dedicación y esmero en aquéllo para lo cual nos ha llamado. Tú podrás ver que como hijo de Dios Él te bendecirá y nunca te abandonará; sólo sé obediente a su voz. Recuerda Deuteronomio 28:1-14:

¹Acontecerá que si oyeres atentamente la voz de Yahvé tu Dios, para guardar y poner por obra todos sus mandamientos que yo te prescribo hoy, también Yahvé tu Dios te exaltará sobre todas las naciones de la tierra. ²Y vendrán sobre ti todas estas bendiciones, y te alcanzarán, si oyeres la voz de Yahvé tu Dios. ³Bendito serás tú en la ciudad, y bendito tú en el campo. ⁴Bendito el fruto de tu vientre, el fruto de tu tierra, el fruto de tus bestias, la cría de tus vacas y los rebaños de tus ovejas. ⁵Benditas serán tu canasta y tu artesa de amasar. ⁶Bendito serás en tu entrar, y bendito en tu salir.

⁷Yahvé derrotará a tus enemigos que se levanten contra ti; por un camino saldrán contra ti, y por siete caminos huirán de delante de ti. ⁸Yahvé te enviará su bendición sobre tus graneros, y sobre todo aquello en que pusieres tu mano; y te bendecirá en la tierra que Yahvé tu Dios te da. ⁹Te confirmará Yahvé por pueblo santo suyo, como te lo ha jurado, cuando guardares los mandamientos de Yahvé tu Dios, y anduvieres en sus caminos. ¹⁰Y verán todos los pueblos de la tierra que el nombre de Yahvé es invocado sobre ti, y te temerán. ¹¹Y te hará Yahvé sobreabundar en bienes, en el fruto de tu vientre, en el fruto de tu bestia, y en el fruto de tu tierra, en el país que Yahvé juró a tus padres que te había de dar. ¹²Te abrirá Yahvé su buen tesoro, el cielo, para enviar la lluvia a tu tierra en su tiempo, y para bendecir toda obra de tus manos. Y prestarás a muchas naciones, y tú no pedirás prestado. ¹³Te pondrá Yahvé por cabeza, y no por cola; y estarás encima solamente, y no estarás debajo, si obedecieres los mandamientos de Yahvé tu Dios, que yo te ordeno hoy, para que los guardes y cumplas, ¹⁴y si no te apartares de todas las palabras que yo te mando hoy, ni a diestra ni a siniestra, para ir tras dioses ajenos y servirles."

Verás maravillas bajo tu mano... pero no te ensoberbezcas. Escribe en tu corazón Proverbios, 11:2:

²Cuando viene la soberbia, viene también la deshonra; mas con los humildes está la sabiduría."

Sirve al Señor con los dones que Él te ha dado. Si Él tóe dió un don y te llamó a su gracia, te respaldará siempre. Recuerda Romanos, 11:29:

²⁹Porque irrevocables son los dones y el llamamiento de Dios."

Si estás aquí es porque Él te llamó, y eso no cambiará.

La Vara de Moisés y Aarón

Moisés recibió un llamamiento de Dios. Hemos visto ya cómo ocurrió esto: Éxodo, 3:4: ⁴Viendo Yahvé que él iba a ver, lo llamó Dios de en medio de la zarza, y dijo: ¡Moisés, Moisés! Y él respondió: Heme aquí." La respuesta de Moisés fue pronta... pero vacilante. Cuatro veces se resistió Moisés a la palabra de Dios:

1. Éxodo, 3:11: ¹¹Entonces Moisés respondió a Dios: ¿Quién soy yo para que vaya a Faraón, y saque de Egipto a los hijos de Israel?" Dios no le contestó esta pregunta pero le dijo: Éxodo, 3:12: ¹²...Ve, porque yo estaré contigo;... Moisés tenía razón en lo que preguntaba: quizá no era la persona que cualquier otro hubiese seleccionado para cumplir tan importante tarea, pero Dios lo había preparado por mucho tiempo para esa encomienda, aún sin que el propio Moisés lo supiera. Moisés había aprendido durante muchos años el oficio de pastor de ovejas. Después de 40 años, a sus 80 años de edad estaba listo para ser pastor, pero esta vez, del pueblo de Israel. Dios sólo le dijo: *Ve, porque yo estaré contigo*. Moisés sólo debería esforzarse y ser valiente confiando en su Dios.
2. Éxodo, 4:1: ¹Entonces Moisés respondió diciendo: He aquí que ellos no me creerán, ni oirán mi voz; porque dirán: No te ha aparecido Yahvé." Entonces el Eterno le respondió: Éxodo, 4:2-5: ²Y Yahvé dijo: ¿Qué es eso que tienes en tu mano? Y él respondió: Una vara. ³El le dijo: Échala en tierra. Y él la echó en tierra, y se hizo una culebra; y Moisés huía de ella. ⁴Entonces dijo Yahvé a Moisés: Extiende tu mano, y tómala por la cola. Y él extendió su mano, y la tomó, y se volvió vara en su mano. ⁵Por esto creerán que se te ha aparecido Yahvé, el Dios de tus padres, el Dios de Abraham, Dios de Isaac y Dios de Jacob." Esta vara fue el primer prodigio que Dios le dió a Moisés como prueba de que Él iría con él. De acuerdo con la *Biblia del Diario Vivir* (Barton, 2000, ob. Cit, en la nota a Éxodo, 4:2-4):

"El cayado de un pastor era por lo regular una vara de madera de uno a dos metros con un gancho en la punta. El pastor lo utilizaba para caminar, para guiar a su rebaño, para matar

serpientes y para otras muchas tareas. Aún así, era tan solo un palo. Pero Dios utilizó la simple vara que Moisés llevaba para enseñarle una lección importante. Dios a veces disfruta mucho usando cosas ordinarias con propósitos extraordinarios. ¿Cuáles son las cosas ordinarias de su vida: su voz, una pluma, un martillo, una escoba, un instrumento musical? Aunque es fácil suponer que Dios puede usar sólo los dones especiales, no debe impedir el uso que Él haga de las contribuciones diarias que usted pueda hacer. Moisés nunca se imaginó el poder que su simple cayado tendría al convertirse en la vara de Dios."

3. Éxodo, 4:10: ¹⁰*Entonces dijo Moisés a Yahvé: ¡Ay, Señor! nunca he sido hombre de fácil palabra, ni antes, ni desde que tú hablas a tu siervo; porque soy tardo en el habla y torpe de lengua."* Entonces Dios le dijo: Éxodo, 4:11: ¹¹*... ¿Quién dió la boca al hombre? ¿o quién hizo al mudo y al sordo, al que ve y al ciego? ¿No soy yo Yahvé?* ¹²*Ahora pues, ve, y yo estaré con tu boca, y te enseñaré lo que hayas de hablar."* Pero esta promesa no fue suficiente para Moisés, quien aún dijo:
4. Éxodo, 4:13: ¹³*... ¡Ay, Señor! envía, te ruego, por medio del que debes enviar."* Y Dios asignó a Aarón, hermano de Moisés, para que hablara por él ante Faraón, conforme a lo que Moisés le dijese. Aún así, Moisés continuó resistiéndose a Dios; puedes leerlo en Ex. 5:22, 12, 30: ²²*Entonces Moisés se volvió a Yahvé, y dijo: Señor, ¿por qué afliges a este pueblo? ¿Para qué me enviaste?"*, ... ¹²*Y respondió Moisés delante de Yahvé: He aquí, los hijos de Israel no me escuchan; ¿cómo, pues, me escuchará Faraón, siendo yo torpe de labios?"*, ³⁰*Y Moisés respondió delante de Yahvé: He aquí, yo soy torpe de labios; ¿cómo, pues, me ha de oír Faraón?*. Hermanito, hermanita: A veces nos falta fe y confianza en el Señor.

Es probable que tú dudes tanto o más que Moisés sobre tu propia capacidad para enfrentar los retos que Dios tiene para tu vida. Volteas a verte al espejo y no encuentras alguna razón que te diga que eres adecuado para los fines del Eterno. Como puedes ver en el caso de Moisés, un hombre de 80 años, tus dudas no están injustificadas, y sin embargo, Dios ve más allá de ellas porque sabe que estará contigo. Ningún hombre, ninguna mujer, es sólo el producto de sus propias fuerzas. Todo hombre y toda mujer, para ser, necesitan del Señor en cualquier época de su vida. Déjame subrayarlo: En cualquier época de su vida, y muy especialmente en la Vejez.

Recuerda: *Esfuézate y se valiente, que el Señor estará contigo dondequiera que vayas.*

Finalmente, Moisés accedió a ir frente a Faraón acompañado de su hermano Aarón para liberar de la esclavitud al pueblo de Israel, y conducirlo a la tierra prometida por Dios. Dadas las reticencias de Moisés, Dios le diría a él que decir, y él se lo diría a Aarón quien a su vez lo diría a Faraón. Por eso fue que la vara de Aarón sustituyó a la de Moisés cuando por fin estuvieron frente al rey de Egipto, y ésta se convirtió en culebra (Éxodo, 7:8-9: ⁸*Habló Yahvé a Moisés y a Aarón, diciendo: ⁹Si Faraón os respondiere diciendo: Mostrad milagro; dirás a Aarón: Toma tu vara, y échala delante de Faraón, para que se haga culebra."*) Moisés era de 80 años de edad, y su hermano Aarón de 83. Así las cosas, Moisés *"...se asió fuertemente a su cayado de pastor cuando salió a Egipto para enfrentar el gran reto de su vida. Su vara le proporcionaba la seguridad de la presencia de Dios y su poder* (Barton, 2000, ob. Cit, en la nota a Ex.4:17-20). Como puedes ver, no era la vara en si la que tenía poderes especiales, sino Dios, quien hacía las maravillas. Podía ser la vara de Moisés o la de Aarón; ambas eran simples instrumentos de madera que en las manos de Dios tomaban un papel especial; papel que dependía totalmente de Dios. Por si misma, las varas sólo les recordaban a Moisés y a Aarón, que Dios estaría con ellos *donde quiera que fuesen.*

A partir de ese momento fueron muchas las maravillas que Moisés presenció: vió caer plagas sobre Egipto, vió a Faraón lamentar la muerte de su primogénito, vió abrirse el Mar Rojo, vió pasar por él a todo el pueblo de Israel, y al ejercito de Faraón morir por cientos bajo sus aguas. Aún pudo ver como 600,000 personas sobrevivieron en el desierto gracias al maná que Dios enviaba cotidianamente desde el cielo; pudo estar frente al Eterno en el Monte Sinaí, cara a cara, y pudo recibir de Él las tablas de la Ley; y en fin, pudo ver a partir de ahí prodigio tras prodigio; un mundo sobrenatural rodeó su existencia. No hubo nunca más en la historia del pueblo hebreo un hombre como él. ¿Puedes imaginarlo?

La Vara de la Soberbia

Sin embargo, un día Moisés actuó con soberbia y pagó un alto precio; veamos Números, 20:2-13:

²Y porque no había agua para la congregación, se juntaron contra Moisés y Aarón. ³Y habló el pueblo contra Moisés, diciendo: ¡Ojala hubiéramos muerto cuando perecieron nuestros hermanos delante de Yahvé! ⁴¿Por qué hiciste venir la congregación de Yahvé a este desierto, para que muramos aquí nosotros y nuestras bestias? ⁵¿Y por qué nos has hecho subir de Egipto, para traernos a este mal lugar? No es lugar de sementera, de higueras, de viñas ni de granadas; ni aún de agua para beber.

⁶Y se fueron Moisés y Aarón de delante de la congregación a la puerta del tabernáculo de reunión, y se postraron sobre sus rostros; y la gloria de Yahvé apareció sobre ellos. ⁷Y habló Yahvé a Moisés, diciendo: ⁸Toma la vara, y reúne la congregación, tú y Aarón tu hermano, y hablad a la peña a vista de ellos; y ella dará su agua, y les sacarás aguas de la peña, y darás de beber a la congregación y a sus bestias. ⁹Entonces Moisés tomó la vara de delante de Yahvé, como él le mandó.

¹⁰Y reunieron Moisés y Aarón a la congregación delante de la peña, y les dijo: ¡Oíd ahora, rebeldes! ¿Os hemos de hacer salir aguas de esta peña? ¹¹Entonces alzó Moisés su mano y golpeó la peña con su vara dos veces; y salieron muchas aguas, y bebió la congregación, y sus bestias. ¹²Y Yahvé dijo a Moisés y a Aarón: Por cuanto no creísteis en mí, para santificarme delante de los hijos de Israel, por tanto, no meteréis esta congregación en la tierra que les he dado. ¹³Estas son las aguas de la rencilla, por las cuales contendieron los hijos de Israel con Yahvé, y él se santificó en ellos."

Dios le dijo a Moisés que hablara a la peña, no que le hablara a la congregación. Le dijo que le hablara a la peña, no que la golpeará airado dos veces. Moisés actuó como si fuese él mismo de quién dependiese que el agua saliera de la peña; él no le dio la gloria a Dios, sino que implícitamente se la atribuyó a sí mismo y a Aarón cuando dijo: "¿Os hemos de hacer salir aguas de esta peña?" Como señala [Proverbios 14:3](#):

³En la boca del necio está la vara de la soberbia; mas los labios de los sabios los guardarán."

Hasta Moisés, un siervo tan especial de Dios, en un momento de arrebatamiento cayó en la soberbia. Conforme a la Ley (Números, 15:30: ³⁰Mas la persona que hiciere algo con soberbia, así el natural como el extranjero, ultraja a Yahvé; esa persona será cortada de en medio de su pueblo"), fue apartado del pueblo de Israel, y Dios ya no le permitió conducirlo a la tierra prometida.

Las varas, en tiempos de Moisés, se utilizaban como apoyo en el camino; simbolizaban autoridad, y eran señal de distinción y vida. La vara de Aarón llegó a ser símbolo de autoridad después de convertirse en culebra delante de Faraón. (Nelson, 2000, *Nuevo Diccionario Ilustrado de la Biblia*, Nashville, TN: Editorial Caribe). Esencialmente, la vara simboliza autoridad; esta autoridad llevará el matiz de quién la ejerce, de tal manera que puede ser una autoridad justa, injusta, soberbia, violenta, etc. Leamos [Ezequiel 7:10-11](#):

¹⁰He aquí el día, he aquí que viene; ha salido la mañana; ha florecido la vara, ha reverdecido la soberbia. ¹¹La violencia se ha levantado en vara de maldad;.."

Una vara de autoridad debe ser llevada con justicia, y en el caso de la autoridad que Dios nos da, la justicia, como hemos visto en este curso, surge del encuentro entre la verdad y la misericordia.

Quizá Moisés se dejó llevar por la soberbia; quizá Dios necesitaba una autoridad justa, y obediente a sus mandatos, porque la tarea a realizar era sumamente importante: tomar la tierra prometida para el pueblo primogénito de Dios. Incluso ahora aprendemos de esta historia cada uno de los que sabemos que Dios tiene para nosotros una tierra prometida. Levanta en este momento en tu corazón una oración al Eterno, rogándole que cada uno de nosotros podamos entrar en esa tierra que Él tiene reservada para los que le aman, y han aceptado a su Hijo; nuestro Señor Jesucristo.

Esfuézate y se Valiente

Antes de morir, Moisés cedió el liderazgo a Josué: [Deuteronomio, 34:9](#):

⁹Y Josué hijo de Nun fue lleno del espíritu de sabiduría, porque Moisés había puesto sus manos sobre él; y los hijos de Israel le obedecieron, e hicieron como Yahvé mandó a Moisés."

Muerto ya Moisés, Yahvé habló con Josué y le dijo: [Josué, 1:2-3,5](#):

²“Mi siervo Moisés ha muerto; ahora, pues, levántate y pasa este Jordán, tú y todo este pueblo, a la tierra que yo les doy a los hijos de Israel. ³Yo os he entregado, como lo había dicho a Moisés, todo lugar que pisare la planta de vuestro pie.”... ⁴“Nadie te podrá hacer frente en todos los días de tu vida; como estuve con Moisés, estaré contigo; no te dejaré, ni te desampararé.”

Esta fue la promesa de Dios para Josué, pero también le pidió Dios a Josué tres cosas muy importantes, que aún hoy te involucran a ti:

1. *Repartir la herencia del pueblo de Israel. Josué, 1:6:*

⁶“Esfuézate y sé valiente; porque tú repartirás a este pueblo por heredad la tierra de la cual juré a sus padres que la daría a ellos.”

Cuando un notario debe repartir una herencia (que suele incluir bienes inmuebles, dinero, etc.), informa a los beneficiarios de la misma según la última voluntad del que hereda; lo primero que debe hacer es buscarlos, citarlos en su despacho y leerles el testamento que muy a menudo es redactado por un padre de familia con el objetivo de proteger a sus hijos. Dios nos ha prometido una herencia; el Señor dijo en Juan. 14:1-6:

¹“No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí. ²En la casa de mi Padre muchas moradas hay; si así no fuera, yo os lo hubiera dicho; voy, pues, a preparar lugar para vosotros. ³Y si me fuere y os preparare lugar, vendré otra vez, y os tomaré a mí mismo, para que donde yo estoy, vosotros también estéis. ⁴Y sabéis a dónde voy, y sabéis el camino. ⁵Le dijo Tomás: Señor, no sabemos a dónde vas; ¿cómo, pues, podemos saber el camino? ⁶Jesús le dijo: Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí.”

Esta es la heredad que tú repartirás. Nuestra tarea es buscar a los beneficiarios de este nuevo testamento, de estas buenas nuevas de salvación, y traerlos a Jesús, para que reciban la potestad de ser llamados *hijos de Dios*, y con ello, coherederos con Cristo del Reino del Eterno, nuestro Padre Celestial. Esas moradas de las que nos habla el Señor son nuestra heredad, nuestra tierra prometida. Apocalipsis 21:1-7, nos habla de esta tierra prometida:

¹“Vi un cielo nuevo y una tierra nueva; porque el primer cielo y la primera tierra pasaron, y el mar ya no existía más. ²Y yo Juan vi la santa ciudad, la nueva Jerusalén, descender del cielo, de Dios, dispuesta como una esposa ataviada para su marido. ³Y oí una gran voz del cielo que decía: He aquí el tabernáculo de Dios con los hombres, y él morará con ellos; y ellos serán su pueblo, y Dios mismo estará con ellos como su Dios. ⁴Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron. ⁵Y el que estaba sentado en el trono dijo: He aquí, yo hago nuevas todas las cosas. Y me dijo: Escribe; porque estas palabras son fieles y verdaderas. ⁶Y me dijo: Hecho está. Yo soy el Alfa y la Omega, el principio y el fin. Al que tuviere sed, yo le daré gratuitamente de la fuente del agua de la vida. ⁷El que venciere heredará todas las cosas, y yo seré su Dios, y él será mi hijo.”

Recuerda: *Esfuézate y sé valiente, que el Señor estará contigo dondequiera que vayas.*

2. *Obedecer la Ley. Josué, 1:7-8:*

⁷“Solamente esfuézate y sé muy valiente, para cuidar de hacer conforme a toda la ley que mi siervo Moisés te mandó; no te apartes de ella ni a diestra ni a siniestra, para que seas prosperado en todas las cosas que emprendas. ⁸Nunca se apartará de tu boca este libro de la ley, sino que de día y de noche meditarás en él, para que guardes y hagas conforme a todo lo que en él está escrito; porque entonces harás prosperar tu camino, y todo te saldrá bien.”

Meditar en la Palabra de Dios es fundamental; trabajar con nuestro corazón todos los días a fin de hacerlo dúctil a los dos mandamientos fundamentales de Dios, es algo que debemos tener presente cada día de nuestra vida. Acuérdate de Marcos, 12:28-34:

²⁸Acercándose uno de los escribas, que los había oído disputar, y sabía que les había respondido bien, le preguntó: ¿Cuál es el primer mandamiento de todos? ²⁹Jesús le respondió: El primer mandamiento de todos es: Oye, Israel; el Señor nuestro Dios, el Señor uno es. ³⁰Y amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente y con todas tus fuerzas. Este es el principal mandamiento. ³¹Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. No hay otro mandamiento mayor que éstos. ³²Entonces el escriba le dijo: Bien, Maestro, verdad has dicho, que uno es Dios, y no hay otro fuera de él; ³³y el amarle con todo el corazón, con todo el entendimiento, con toda el alma, y con todas las fuerzas, y amar al prójimo como a uno mismo, es más que todos los holocaustos y sacrificios. ³⁴Jesús entonces, viendo que había respondido sabiamente, le dijo: No estás lejos del reino de Dios. Y ya ninguno osaba preguntarle."

Ama; ama con todo tu corazón. Esfuérzate en lograrlo, y se valiente para enfrentar el dolor que a veces surge de defender aquello y a aquellos que amamos. Recuerda que el buen pastor, su vida da por las ovejas, y un buen amigo, también: Juan, 15:12-13:

¹²Este es mi mandamiento: Que os améis unos a otros, como yo os he amado. ¹³Nadie tiene mayor amor que éste, que uno ponga su vida por sus amigos."

Recuerda: Esfuérzate y se valiente, que el Señor estará contigo dondequiera que vayas.

3. *Confiar en Yahvé. Josué, 1:9:*

⁹Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Yahvé tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas."

¿Recuerdas cuando Moisés le preguntó a Dios...: ¿Quién soy yo para que vaya a Faraón, y saque de Egipto a los hijos de Israel? ¿Quién soy yo – diríamos algunos – para que tú, Rey de reyes y Señor de señores, estés conmigo? ¿Por qué habrías de estar conmigo, Dios, si he pecado mucho durante toda mi vida, y no he servido para otra cosa que para ir tras mis deseos egoístas, olvidándome de todo y de todos? ¿Por qué habrías de importarte, Dios, un Viejo, una Vieja, como yo? ¿Quién soy yo, Señor, para que me ames, y no me abandones? Antes me han abandonado, ¿por qué habrías de ser tú, Padre, diferente? "¿Quién soy yo para que vaya..." Moisés tenía razón en preguntar esto; él sabía que era solamente un pastor de ovejas, viejo y arrugado y torpe para hablar... Sin embargo, para Dios, él era un gran pastor de Hombres; el líder del pueblo de Dios. ¡¡Casi nada!! Nada más ve en la siguiente cita, cómo vio nuestro Dios a Moisés: Deuteronomio, 34:10:

¹⁰Y nunca más se levantó profeta en Israel como Moisés, a quien haya conocido Yahvé cara a cara; ¹¹nadie como él en todas las señales y prodigios que Yahvé le envió a hacer en tierra de Egipto, a Faraón y a todos sus siervos y a toda su tierra, ¹²y en el gran poder y en los hechos grandiosos y terribles que Moisés hizo a la vista de todo Israel."

¡¡Eso no se parece nada a un humilde pastor de ovejas!! Dios nos ve de una manera muy distinta a como nosotros nos vemos. Quieres saber ¿Quién eres tú?: Tú eres como Dios te ve, tú eres el que Dios ve, no como la imagen que el espejo te devuelve. El espejo es engañoso, y Pablo logró discernir esto en 1Corintios, 13: 12:

¹²Ahora vemos por espejo, oscuramente; mas entonces veremos cara a cara. Ahora conozco en parte; pero entonces conoceré como fui conocido."

Y si recuerdas, Moisés logró ver a Dios cara a cara. Moisés sólo conocía una parte de sí mismo, pero había en él otra parte que él no había visto de sí, y que era la que Dios había estado trabajando en su corazón año tras año, en la soledad de su trabajo como pastor de ovejas.

¿Por qué habrías de estar conmigo, Dios, si he pecado mucho durante toda mi vida, y no he servido para otra cosa que para ir tras mis deseos egoístas, olvidándome de todo y de todos? ¿Por qué habría de importarte, Dios, un Viejo, una Vieja, como yo? ¿Quién soy yo, Señor, para que me ames, y no me abandones? Antes me han abandonado, ¿por qué habrías de ser tú, Padre, diferente? Si; Son muy buenas preguntas. Quizá alguien del mundo no vacilaría en traicionarte, abandonarte, y dejarte a tu

suerte en medio de la batalla de la vida. Algunas veces las personas nos olvidamos de la suerte de los Viejos. Sin embargo, seguramente has escuchado que **Dios no es así**. Si. Lo has escuchado. Predicación tras predicación lo has escuchado, y sin embargo, ... a veces lo dudas, o definitivamente, en el fondo de tu corazón, no lo crees.

Si ese no es tu caso, enhorabuena. Pero si sí lo es, entonces tienes algo muy importante que aprender: Hemos hablado de Moisés y del pueblo de Israel; lo que no hemos dicho, es que desde que salieron de Egipto; desde que cruzaron el Mar Rojo, y después de eso, cada día, hasta la muerte de Moisés el pueblo de Israel no confiaba en Dios. Ninguna maravilla hecha por Moisés fue suficiente para que los hebreos creyesen en la fidelidad de Dios. Pueblo retobón; desconfiado; incrédulo, desobediente, idólatra, chillón, consentido y payaso. Puros bebés espirituales.

Ese era el pueblo de Dios. Cada día era menester un nuevo prodigio para que la gente no desesperase, y volviese a creer. A veces hasta parecía que le estaban haciendo un favor a Dios con dejar de ser esclavos en Egipto. Vaya. ¡¡Que pueblo!!..., y sin embargo, el Eterno nunca los abandonó. Quizá los ha reprendido – a veces muy fuertemente – pero nunca los ha abandonado, y les ha cumplido todas y cada una de las promesas que les ha hecho, y los ha bendecido sobremanera, hasta tal punto, que un buen conocedor de la historia debe reconocer que del pueblo judío proceden muchos de los avances científicos y técnicos más importantes de la humanidad. Cada vez que un hombre como Sigmund Freud – en psicología, el padre del psicoanálisis – Carlos Marx – en filosofía, el creador del materialismo histórico dialéctico – Albert Einstein – en física, el creador de la teoría de la relatividad – y nuestro Señor Jesucristo – al que amamos y un día dijo que *la salvación venía de los judíos* – cada vez que un judío como estos es bendecido por Dios, el mundo entero se parte a la mitad dentro del campo científico, técnico o artístico en que trabajan. No es casual que el hombre más rico del mundo en la actualidad sea judío; ese hombre es Bill Gates, e hizo su fortuna desarrollando programas de cómputo que son utilizados por casi todas las computadoras del mundo.

Todo lo que ha hecho Dios por los judíos, lo hará por ti. Mateo era un judío publicano, es decir, un cobrador de impuestos del imperio romano. Según nos dice el diccionario Nelson (2000), *“los judíos que se prestaban para este trabajo tenían que alternar mucho con los gentiles y, lo que era peor, con los conquistadores [romanos]; por eso se les tenía por inmundos ceremonialmente (Mateo, 18.17). Estaban excomulgados de las sinagogas y excluidos del trato normal con sus compatriotas; como consecuencia, se veían obligados a buscar la compañía de personas de vida depravada, los «pecadores».”* ¿Habrías creído que el Señor lo llamaría para ser su discípulo y apóstol? Yo no, y sin embargo, lo llamó. Era un pecador, y lo llamó, y se sentó en su mesa. Mateo fue uno de los doce pilares del cristianismo. Lo mismo que hizo por él, lo hará por ti.

Ahora dirás: *Pero yo no soy judío*. Seguramente lo has escuchado, pero te lo voy a repetir: Romanos, 10:12: dice

“¹²... no hay diferencia entre judío y griego, pues el mismo que es Señor de todos, es rico para con todos los que le invocan”,

y Gálatas 3:26-29, afirma:

“²⁶pues todos sois hijos de Dios por la fe en Cristo Jesús; ²⁷porque todos los que habéis sido bautizados en Cristo, de Cristo estáis revestidos. ²⁸Ya no hay judío ni griego; no hay esclavo ni libre; no hay varón ni mujer; porque todos vosotros sois uno en Cristo Jesús. ²⁹Y si vosotros sois de Cristo, ciertamente linaje de Abraham sois, y herederos según la promesa.”

Si. Tu eres linaje de Abraham, tan sólo por haber aceptado a Cristo en tu corazón. Grábatelo:

TU ERES HIJO DE DIOS

Eres hijo de Dios, de la misma manera que nuestros hermanos Judíos también lo son. Cierto es que en la actualidad aún se resisten al evangelio de Jesucristo, pero al final, también serán convertidos. Lee Romanos 11:25-27:

“²⁵Porque no quiero, hermanos, que ignoréis este misterio, para que no seáis arrogantes en cuanto a vosotros mismos: que ha acontecido a Israel endurecimiento en parte, hasta que haya entrado la plenitud de los gentiles;²⁶ y luego todo Israel será salvo, como está escrito: Vendrá de Sion el Libertador, que apartará de Jacob la impiedad. ²⁷Y éste será mi pacto con ellos, cuando yo quite sus pecados”

Así que, siendo tú también del linaje de Abraham, siendo salvo por amor del Padre en Jesucristo nuestro Señor, lo mismo que hizo por los judíos lo hará por ti. Grábatelo:

NUNCA TE ABANDONARÁ

Dios ha hecho pacto contigo. Tú eres parte de su pueblo, y nunca te dejará. Continuará trabajando contigo; haciendo maravillas y prodigios en tu vida como lo hizo con los israelitas en los tiempos de Moisés, tan sólo para que tú un día llegues a confiar en Él; para que un día te convenzas del amor de Dios por ti. La cosa es personal entre tú y Dios. Si estas palabras no te han convencido; espera en Él, que Él te convencerá personalmente. Tarde que temprano, tu serás un Viejo bien curtido, una Vieja bien curtida, un hombre, una mujer de fe. Si pensabas irte por ahí, lejos del Señor; si pensabas huir como Jonás, hermanito, hermanita, ... demasiado tarde:

NADA TE SEPARARÁ DEL AMOR DE DIOS. NADA NI NADIE.

Ya lo escribió Pablo en Romanos, 8:35-39:

³⁵¿Quién nos separará del amor de Cristo? ¿Tribulación, o angustia, o persecución, o hambre, o desnudez, o peligro, o espada? ³⁶Como está escrito: Por causa de ti somos muertos todo el tiempo; somos contados como ovejas de matadero. ³⁷Antes, en todas estas cosas somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. ³⁸Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir, ³⁹ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro.”

Confía en el Señor. Espera en el Señor, y Él hará. Sólo mora bajo su sombra, y vive confiado, que Él es el buen pastor que cuida de su rebaño, y se alegra cuando una oveja perdida es hallada. Recuerda:

SALMO 91

*¹El que habita al abrigo del Altísimo
Morará bajo la sombra del Omnipotente.
²Diré yo a Yahvé: Esperanza mía, y castillo mío;
Mi Dios, en quien confiaré.
³El te librárá del lazo del cazador,
De la peste destructora.
⁴Con sus plumas te cubrirá,
Y debajo de sus alas estarás seguro;
Escudo y adarga es su verdad.
⁵No temerás el terror nocturno,
Ni saeta que vuela de día,
⁶Ni pestilencia que ande en oscuridad,
Ni mortandad que en medio del día destruya.

⁷Caerán a tu lado mil,
Y diez mil a tu diestra;
Mas a ti no llegará.
⁸Ciertamente con tus ojos mirarás
Y verás la recompensa de los impíos.

⁹Porque has puesto a Yahvé, que es mi esperanza,
Al Altísimo por tu habitación,
¹⁰No te sobrevendrá mal,*

Ni plaga tocará tu morada.

¹¹*Pues a sus ángeles mandará acerca de ti,
Que te guarden en todos tus caminos.*

¹²*En las manos te llevarán,
Para que tu pie no tropiece en piedra.*

¹³*Sobre el león y el áspid pisarás;
Hollarás al cachorro del león y al dragón.*

¹⁴*Por cuanto en mí ha puesto su amor, yo también lo libraré;
Le pondré en alto, por cuanto ha conocido mi nombre.*

¹⁵*Me invocará, y yo le responderé;
Con él estaré yo en la angustia;*

Lo libraré y le glorificaré.

¹⁶*Lo saciaré de larga vida,
Y le mostraré mi salvación.*

Confía en Él. Sólo: **Esfuérzate y se valiente**, que el Señor estará contigo dondequiera que vayas. Pon en tu corazón la siguiente promesa de Dios para tu vida:

SALMO 92

Fragmento

¹⁰*Pero tú aumentarás mis fuerzas como las del búfalo;
Seré ungido con aceite fresco.*

¹¹*Y mirarán mis ojos sobre mis enemigos;
Oirán mis oídos de los que se levantaron contra mí, de los malignos.*

¹²*El justo florecerá como la palmera;
Crecerá como cedro en el Líbano.*

¹³*Plantados en la casa de Yahvé,
En los atrios de nuestro Dios florecerán.*

¹⁴*Aún en la vejez fructificarán;
Estarán vigorosos y verdes,*

¹⁵*Para anunciar que Yahvé mi fortaleza es recto,
Y que en él no hay injusticia.*

**El Señor te ha llamado y esa es la promesa del Señor para tu vida
Esfuérzate y se valiente, que el Señor estará contigo dondequiera que vayas.**

Amén

Graduación: Entrega de la Vara de Moisés

- **Testimonio personal.** Sentados en círculo, cada participante expondrá al grupo el resultado de sus experiencias en el curso, respondiendo a las siguientes preguntas:

¿Qué te llevas de este curso?

¿Qué aspectos de tu vida crees que no hayan sido tratados en este curso?

- **Lavado de Pies**

Todos los participantes, incluyendo los instructores, con excepción de los músicos, se dispondrán en una fila compuesta por parejas; cada pareja contará con una palangana con agua limpia, un jabón y una toalla. Uno frente a otro, escucharán lo siguiente, en boca del instructor:

Juan. 13:12-20, nos cuenta lo siguiente:

¹²*Así que, después que les hubo lavado los pies, tomó su manto, volvió a la mesa, y les dijo: ¿Sabéis lo*

*que os he hecho?*¹³ *Vosotros me llamáis Maestro, y Señor; y decís bien, porque lo soy.* ¹⁴ *Pues si yo, el Señor y el Maestro, he lavado vuestros pies, vosotros también debéis lavaros los pies los unos a los otros.* ¹⁵ *Porque ejemplo os he dado, para que como yo os he hecho, vosotros también hagáis.* ¹⁶ *De cierto, de cierto os digo: El siervo no es mayor que su señor, ni el enviado es mayor que el que le envió.* ¹⁷ *Si sabéis estas cosas, bienaventurados seréis si las hicieréis.* ¹⁸ *No hablo de todos vosotros; yo sé a quienes he elegido; mas para que se cumpla la Escritura: El que come pan conmigo, levantó contra mí su calcañar.* ¹⁹ *Desde ahora os lo digo antes que suceda, para que cuando suceda, creáis que yo soy.* ²⁰ *De cierto, de cierto os digo: El que recibe al que yo enviare, me recibe a mí; y el que me recibe a mí, recibe al que me envió."*

Todos los aquí presentes somos siervos del Señor, y hemos sido elegidos por Él para servirle, sirviendo a nuestros hermanos. Sirviéndonos los unos a los otros. Ahora hermano, dobla tu rodilla y lava los pies de tu hermano con corazón humilde. Al lavar sus pies, quitas el polvo de sus pasos cansados por la vida; bendice su camino, bendice su vida, rogando a Dios porque los caminos por los cuales vayan esos pies le lleven de gloria en gloria.

Cada uno, incluyendo los instructores, lavará los pies de su hermano con agua y jabón; los secará, y después tomará su lugar, para ser lavado por él. Un grupo de asistentes cambiarán el agua utilizada de las palanganas por agua limpia.

Al finalizar el grupo formará un círculo.

▪ **Oración de grupo.**

El facilitador leerá Juan, 15: 12-17:

"¹²Este es mi mandamiento: Que os améis unos a otros, como yo os he amado. ¹³*Nadie tiene mayor amor que este, que uno ponga su vida por sus amigos.* ¹⁴*Vosotros sois mis amigos, si hacéis lo que yo os mando.* ¹⁵*Ya no os llamaré siervos, porque el siervo no sabe lo que hace su señor; pero os he llamado amigos, porque todas las cosas que oí de mi Padre, os las he dado a conocer.* ¹⁶*No me elegisteis vosotros a mí, sino que yo os elegí a vosotros, y os he puesto para que vayáis y llevéis fruto, y vuestro fruto permanezca; para que todo lo que pidieréis al Padre en mi nombre, él os lo dé.* ¹⁷*Esto os mando: Que os améis unos a otros."*

A continuación, todos, tomados de las manos en círculo, harán una oración conjunta de agradecimiento al Eterno en la que cada uno tendrá su turno. Cada quién agradecerá con sus propias palabras.

▪ **Conmemoración de la Cena del Señor.**

El facilitador conducirá la Cena del Señor, utilizando para ello, pequeñas copas con vino tinto y pan sin levadura, leyendo lo siguiente: Lucas 22:14-20:

"¹⁴ Cuando era la hora, se sentó a la mesa, y con él los apóstoles. ¹⁵*Y les dijo: ¡Cuánto he deseado comer con vosotros esta pascua antes que padezca!* ¹⁶*Porque os digo que no la comeré más, hasta que se cumpla en el reino de Dios.* ¹⁷*Y habiendo tomado la copa, dio gracias, y dijo: Tomad esto, y repartido entre vosotros;* ¹⁸*porque os digo que no beberé más del fruto de la vid, hasta que el reino de Dios venga.* ¹⁹*Y tomó el pan y dio gracias, y lo partió y les dio, diciendo: Esto es mi cuerpo, que por vosotros es dado; haced esto en memoria de mí.*

Todos comen el pan.

"²⁰ De igual manera, después que hubo cenado, tomó la copa, diciendo: Esta copa es el nuevo pacto en mi sangre, que por vosotros se derrama."

Todos beben el vino.

La Vara de Moisés

Un invitado especial, Adulto Mayor preferentemente, conocido y respetado en la congregación, dirá al grupo lo siguiente:

A lo largo de este curso todos han tenido la oportunidad de afrontar viejas y nuevas heridas. Algunas de ellas quizá necesiten más oración y esfuerzo personal. Con todo, ustedes se han esforzado en terminar este curso, y ahora saben que tienen importantes tareas que cumplir. Jamás deben olvidar que deberán Esforzarse y Ser valientes, porque Dios estará con ustedes en dondequiera que estén, a donde quiera que vayan. Ahí donde su debilidad les detenga, ahí estará el Señor para continuar caminando. Ustedes no dependen de sus fuerzas, sino del Espíritu del Eterno en sus vidas.

Muchos se han ido ya, y algunos de ustedes sufrieron por esas ausencias irremediabiles; pero recuerden que ellos están cumpliendo la voluntad de Dios, y que si ustedes están aquí, es para cumplir aún con tareas importantes que impactarán el mundo. Recuerda que, ese niño al que le has hablado del Señor, y que hoy parece insignificante, dentro de 40 años puede ser un gran predicador que salvará muchas vidas.

No lo olvides: las cosas viejas pasaron, y todas serán hechas nuevas. No vivas de glorias pasadas; vive cada día de gloria en gloria, y regocíjate con tu hermano de lo que hiciste hoy. Recuerda que estás, igual que todos, en un proceso de maduración espiritual. Esfuérgate y Se valiente, que Dios estará contigo dondequiera que vayas.

Hoy recibirás un bello recuerdo de este curso: una Vara, que simboliza, la Vara de Moisés. Cada vez que la veas recordarás las hazañas de Moisés, de Aarón y de Josué. Recordarás cómo fue que Dios estuvo con ellos y nunca los desamparó, sino que los llevó a participar de grandes prodigios y maravillas. Recordarás que, lo que hizo por ellos, lo hará por ti. Tú también verás maravillas, si tienes fe. Esta Vara simboliza autoridad; pero recuerda que la autoridad se ejerce sirviendo, y que la soberbia es enemiga de la autoridad verdadera. Vive con orgullo. Con humildad, y ánimo de servicio. Vive; Vive muriendo para vivir y gozarte en el Señor cada día de tu vida.

A continuación cada uno será llamado por su nombre, y se le entregará por turno una *Vara de Moisés*. Un palo en cuya empuñadura versa la siguiente cita: Josué, 1:9:

“Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Yahvé tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas.”

- **Adoración.** El director de alabanza acompañará cada evento con cánticos de adoración al Eterno.

Amén

Escalas empleadas en la investigación

Las escalas pueden ser utilizadas siguiendo las observaciones vertidas en los resultados del proceso de investigación. Aquí son expuestas tal y como se emplearon inicialmente, sin ajustes.

CONTENDIO DEL CUESTIONARIO

Escala	Ítems
Información socio-demográfica	1-9
Información religiosa-espiritual	10-20
Locus de control	21-28
Depresión	29-48
Tipos de Pérdidas	49-78
Estilo de afrontamiento	79-97
Ansiedad	98-118
Afrontamiento religioso	119-132
Soporte social	133-140
Soledad	141-160
Esperanza-Desesperanza	161-180
Afrontamiento religioso ante la soledad	181-186
Ansiedad ante el envejecimiento	187-206
Soporte social religioso	207-211
Ansiedad ante la muerte	212-226
Bienestar Espiritual (relación con Dios)	227-245
Ideación suicida	246-249
Enfermedad percibida	250-256
Capacidad percibida de dar	257-260
Conductas suicidas	261-264
Economía percibida	265-267
Ideas religiosas disfuncionales	268-302

Clasificación por tipo de Variable

Fuente de estrés	Recursos adaptativos	Desajuste psicológico
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tipos de Pérdidas ▪ Ideas religiosas disfuncionales 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Locus de control ▪ Bienestar Espiritual ▪ Soporte social ▪ Soporte social religioso ▪ Economía percibida ▪ Capacidad percibida de dar ▪ Estilo de afrontamiento ▪ Afrontamiento religioso ▪ Afrontamiento religioso ante la soledad ▪ Información religiosa-espiritual ▪ Información socio-demográfica 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Depresión ▪ Soledad ▪ Esperanza-Desesperanza ▪ Ansiedad ▪ Ansiedad ante la muerte ▪ Ansiedad ante el envejecimiento ▪ Ideación suicida ▪ Conductas suicidas ▪ Enfermedad percibida

Antes de comenzar, tenga presente lo siguiente:

- Ψ Esta investigación se realiza bajo un convenio de colaboración entre Amistad Cristiana, A.C. y la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México, con el objetivo de profundizar en el conocimiento de la Adulthood Mayor mexicana.
- Ψ Debe saber que toda la información que usted nos proporcione es totalmente confidencial. Tenga usted plena confianza en que su participación será totalmente anónima. No es necesario que nos proporcione su nombre ni cualquier otro dato de identificación personal.
- Ψ En este cuestionario no se le harán preguntas para saber que tanto sabe usted acerca de cosas que se aprenden en la escuela. Sólo se le harán preguntas personales acerca de su vida, de su manera de sentir o de pensar, y que cualquier persona puede contestar con facilidad. Trate de ser lo más sincero (a) posible. La información que usted nos proporcione es muy importante para el trabajo clínico futuro con personas de la Tercera Edad.
- Ψ La mejor manera de responder es eligiendo la respuesta que mejor se adapte a su manera de pensar, de sentir o de actuar según el caso. Si duda acerca de alguna respuesta, elija la que mejor le describa. Seleccione sólo una respuesta para cada pregunta. No deje ninguna pregunta sin contestar. Siga diligentemente las instrucciones.
- Ψ Resuelva este cuestionario a lo largo de la semana, y entréguelo el próximo domingo totalmente resuelto en el mismo lugar en que lo recibió. Gracias por su valioso apoyo.

EL CUESTIONARIO ESTÁ DIVIDIDO EN 3 SECCIONES.

CADA UNA DEBE SER RESUELTA EN UN DÍA DE SU ELECCIÓN DURANTE LA SIGUIENTE SEMANA A PARTIR DEL LUNES.

ESTO QUIERE DECIR QUE USTED TERMINARÁ DE RESOLVERLO EN TRES DÍAS, DEDICANDO CADA DÍA NO MÁS DE 30 MINUTOS.

EL CUESTIONARIO HA SIDO DISEÑADO ASÍ, A FIN DE QUE NO LE RESULTE CANSADO RESOLVERLO.

SÓLO SIGA LAS INSTRUCCIONES QUE LE INDICAN DONDE INICIA Y TERMINA CADA DÍA.

INICIA PRIMER DÍA

1. ¿Es usted...?

1
2

 Hombre
Mujer

2. ¿Cuántos años tiene usted?.....

3. ¿Su nivel máximo de estudios? (considere sólo estudios terminados)

1	No pude estudiar o de 1° a 5° de primaria
2	Primaria o de 1° a 2° de secundaria
3	Secundaria / Estudios técnicos o de 1° a 2° de Prepa., Voca. Bachi. o Normal
4	Preparatoria / Vocacional / Bachillerato / Normal o algún año de licenciatura
5	Licenciatura o estudios de posgrado sin concluir.
6	Maestría, doctorado o especialidad terminadas.

4. Su estado civil es:

1	Soltero (a)
2	Casado (a)
3	Unión libre

4	Separado (a)
5	Divorciado (a)
6	Viudo (a)

5. ¿Tiene pareja (esposo (a), novio (a), etc.): alguien a quien quiera de manera especial, como pareja?

1	Si
2	No

6. ¿Con quién vive?

1	Sólo con su pareja
2	Pareja e hijos
3	Sólo con su(s) hijo (s)

4	Con su familia (hermanos, tíos, etc)
5	Con amigos o conocidos
6	Solo

7. ¿Con cuántas personas cuenta realmente, cuando tiene un problema?

8. De esas personas con las que cuenta, ¿cuántas son familiares y cuántas son amigos (as)?

Amigos (as)

Familiares

9. ¿Trabaja usted actualmente?

1	Si
2	No

10. ¿A qué religión o creencia espiritual pertenecía usted antes de convertirse al cristianismo y venir cada domingo a la congregación?

1	Cristiano sin denominación
2	Católica
3	Metodista
4	Presbiteriana
5	Bautista

6	Mormona
7	Testigo de Jehová
8	Adventista
9	A ninguna
10	A otra. ¿Cual?:

11. ¿A qué religión o creencia espiritual pertenece usted hoy? (Elija sólo una opción)

1	Cristiano sin denominación
2	Católica
3	Metodista
4	Presbiteriana
5	Bautista

6	Mormona
7	Testigo de Jehová
8	Adventista
9	A ninguna
10	A otra. ¿Cual?:

12. Normalmente, ¿con qué frecuencia asiste a los eventos de la Iglesia (Servicio, Grupos en casa Grupos de oración, etc.)

5	Diario o casi diario
4	2 o 3 veces a la semana
3	1 vez a la semana
2	3 veces o menos al mes
1	Normalmente no asisto

13. ¿Participa usted en algún ministerio de la iglesia?

1	Si
2	No

14. ¿Con qué frecuencia platica con Dios u ora a Dios?

- 5 Varias veces durante el día
- 4 Una vez al día
- 3 Pocas veces a la semana
- 2 1 vez a la semana
- 1 No lo hago

15. ¿Con qué frecuencia lee la Biblia?

- 5 Varias veces durante el día
- 4 Una vez al día
- 3 Pocas veces a la semana
- 2 1 vez a la semana
- 1 No lo hago

16. ¿Cree que la religión, o su fe, se haya vuelto más importante para su vida ahora que usted está en la Tercera Edad, que cuando era más joven?

- 2 Si
- 1 No

17. Cuando tengo problemas, trato de relajarme o tomarlo con calma haciendo lo siguiente:

- 7 Oro, leo la Biblia, escucho alabanzas, alabo a Dios, etc.
- 6 Bebiendo más
- 5 Comiendo más
- 4 Fumando más
- 3 Haciendo más ejercicio
- 2 Durmiendo más
- 1 Hago otras cosas

18. ¿Con qué frecuencia suele hablar o mantener un contacto cercano con su círculo de amigos no cristianos?

- 6 Diario o casi diario
- 5 2 o 3 veces a la semana
- 4 1 vez a la semana
- 3 2 o 3 veces al mes
- 2 1 vez al mes
- 1 Normalmente no los veo

19. ¿Con qué frecuencia suele hablar o mantener un contacto cercano con su círculo de amigos cristianos?

- 6 Diario o casi diario
- 5 2 o 3 veces a la semana
- 4 1 vez a la semana
- 3 2 o 3 veces al mes
- 2 1 vez al mes
- 1 Normalmente no los veo

20. ¿A qué edad aproximadamente empezó a seguir al Señor de manera decidida?

_____ años

Lea con atención las siguientes afirmaciones, y elija la opción que describa que tan frecuentemente piensa o siente lo que la afirmación dice.

No.	Afirmación	LOCUS DE CONTROL			
		Nunca o casi nunca	Algunas veces	La mayor parte del tiempo	Todo el tiempo
21	Puedo mejorar mis condiciones de vida si tengo suerte.	1	2	3	4
22	Mi éxito dependerá de lo agradable que soy.	1	2	3	4
23	Me va bien en la vida porque soy simpático (a).	1	2	3	4
24	Mejorar mis condiciones de vida es una cuestión de esfuerzo personal.	1	2	3	4
25	El que yo llegue a tener éxito depende de mí.	1	2	3	4
26	Muchas puertas se me abren porque tengo suerte.	1	2	3	4
27	Que yo consiga un buen empleo depende de mis capacidades.	1	2	3	4
28	Que yo obtenga las cosas que quiero depende de mí.	1	2	3	4

De la lista que se presenta a continuación, por favor indique tachando con que frecuencia, EN EL ÚLTIMO MES, ha sentido que:

Pregunta	CES-D		
	Nunca o casi nunca	De vez en cuando	Casi Siempre o Todo el tiempo
29. ¿Le molestan cosas que generalmente no le molestaban?	1	2	3
30. ¿Se ha notado desanimado (a)?	1	2	3
31. ¿No tiene hambre, ha perdido el apetito?	1	2	3
32. ¿Ha perdido interés en su trabajo, en el trato con sus allegados o en sus aficiones?	1	2	3
33. ¿Se siente triste o deprimido (a)?	1	2	3
34. ¿Se ha visto abrumado(a) por preocupaciones y sentimientos negativos?	1	2	3
35. ¿Siente que todo lo que hace le cuesta mucho esfuerzo?	1	2	3
36. ¿Le es difícil concentrarse mentalmente?	1	2	3
37. ¿Piensa que su vida ha sido un fracaso?	1	2	3
38. ¿Ha perdido seguridad en si mismo (a)?	1	2	3
39. ¿Su sueño es inquieto?	1	2	3
40. ¿Se siente culpable o inútil?	1	2	3
41. ¿Habla menos que de costumbre?	1	2	3
42. ¿La forma en que se ha sentido actualmente es diferente de su manera habitual de sentirse?	1	2	3
43. ¿Se siente sólo (a)?	1	2	3
44. ¿Siente que la gente no es amistosa con usted?	1	2	3
45. ¿Se despierta sin deseos de comenzar sus actividades del día (por falta de energía o miedo)?	1	2	3
46. ¿Ha tenido ataques de llanto o deseos de llorar?	1	2	3
47. ¿Tiene dificultad para conciliar el sueño?	1	2	3
48. ¿Despierta durante la noche sin volver a dormirse?	1	2	3

Lea con atención las siguientes afirmaciones, y elija la opción que describa si ha perdido lo que indican.

ESTRUCTURA DE PERDIDAS

<i>¿He perdido....?</i>	No	A veces creo que si, a veces creo que no	Si
49. El sentirme físicamente bien	1	2	3
50. Seguridad para hacer lo que antes hacía	1	2	3
51. El poder comer y/o beber lo que me gusta	1	2	3
52. El sentido de mi vida	1	2	3
53. El ser alguien para los demás	1	2	3
54. El sentir que valgo la pena	1	2	3
55. La vida como era antes	1	2	3
56. El sentirme productivo cada día	1	2	3
57. La seguridad de estar económicamente protegido	1	2	3
58. Los cuidados y el cariño de mi pareja	1	2	3
59. La cercanía de mis hijos	1	2	3
60. El cariño y la cercanía de mi madre y/o padre	1	2	3
61. Uno o más amigos muy queridos para mí	1	2	3
62. La confianza en Dios	1	2	3
63. El sentir que puedo controlar cualquier enfermedad	1	2	3
64. El poder hacer todos mis movimientos	1	2	3
65. Hacer lo que me gusta sin limitaciones	1	2	3
66. El saber para qué vivo	1	2	3
67. El cómo me veía la gente	1	2	3
68. El sentirme bien con lo que soy	1	2	3
69. La vida que amaba	1	2	3
70. Mi grupo de amigos	1	2	3
71. El tener suficiente dinero para mis gastos	1	2	3
72. Lo que la gente decía que yo era	1	2	3
73. La atención de mis hijos	1	2	3
74. El sentir que Dios me quiere como soy	1	2	3
75. Mi libertad para planear mi vida y hacer lo que quiera	1	2	3
76. Una parte de mí mismo	1	2	3
77. El cariño de mis hijos	1	2	3
78. El respeto que me tenían por mi trabajo	1	2	3
78.1. La gente que pensaba o sentía como yo	1	2	3
78.2. La convivencia con mis compañeros de trabajo	1	2	3
78.3. El sentirme contento con la vida	1	2	3
78.4. El saber que tengo dinero para ver por mi gente	1	2	3
78.5. El sentirme sano	1	2	3
78.6. El amor de Dios	1	2	3
78.7. La mujer (el hombre) que amaba	1	2	3
78.8. El sentir que tenía el dinero que necesitaba	1	2	3
78.9. El disfrutar la vida sin limitaciones	1	2	3
78.10. El sentir que Dios está conmigo	1	2	3
78.11. El sentir que podía encontrar una pareja para mí	1	2	3
78.12. El respeto que me tenían por mi trabajo	1	2	3
78.13. Seguridad para relacionarme con gente nueva	1	2	3
78.14. El valerme por mí mismo (a) para hacer mis cosas	1	2	3
78.15. El saber para qué lucho	1	2	3
78.16. El que me buscaran cuando había problemas	1	2	3
78.17. Lo que siempre fue mi manera de vivir	1	2	3
78.18. Confianza en mí mismo	1	2	3
78.19. El ser útil para los demás	1	2	3
78.20. El poder hacer bien casi cualquier cosa	1	2	3
78.21. El mundo que conocía	1	2	3
78.22. El ser necesario para los demás	1	2	3
78.23. Seguridad para tomar decisiones	1	2	3

78.24. El sentirme importante para los demás	1	2	3
78.25. El saber que mi cuerpo funciona bien	1	2	3
78.26. Mis compañeros de trabajo	1	2	3
78.27. Dinero con el que contaba cada mes	1	2	3
78.28. El amor de mi vida	1	2	3
78.29. La presencia de mis hijos	1	2	3
78.30. El que mis hijos vinieran a verme	1	2	3

Intentamos conocer que hace al afrontar o tratar de solucionar los problemas que se le presentan cotidianamente. No hay respuestas buenas ni malas, por favor conteste con toda franqueza, diciendo la verdad. Escoja la opción que refleje mejor su propio caso.

MOOS

	<i>Quando tengo problemas actúo de las siguientes formas....</i>	NUNCA	Casi nunca	Pocas veces	A veces si a veces no	Casi siempre	Siempre
79	Trato de conocer más del problema	1	2	3	4	5	6
80	Hablo con mi pareja o mi familia sobre el problema.	1	2	3	4	5	6
81	Hablo con un profesional (médico, abogado, etc.) del problema.	1	2	3	4	5	6
82	Le pido a Dios que me guíe.	1	2	3	4	5	6
83	Me preparo por si pasa lo peor.	1	2	3	4	5	6
84	Cuando me siento enojado (a) me desquito con otras personas.	1	2	3	4	5	6
85	Cuando me siento deprimido (a) me desquito con otras personas.	1	2	3	4	5	6
86	Trato de verle el lado bueno al problema.	1	2	3	4	5	6
87	Hago otras cosas para no pensar en el problema.	1	2	3	4	5	6
88	Pienso en varias formas de resolver el problema.	1	2	3	4	5	6
89	Pienso en cómo resolví problemas parecidos anteriormente.	1	2	3	4	5	6
90	No doy a notar lo que siento.	1	2	3	4	5	6
91	Actúo precipitadamente.	1	2	3	4	5	6
92	Me digo cosas a mi mismo.	1	2	3	4	5	6
93	Sé lo que debo hacer y me esfuerzo para que salgan bien las cosas.	1	2	3	4	5	6
94	Prefiero estar alejado de la gente.	1	2	3	4	5	6
95	Me cuesta trabajo creer lo que está pasando.	1	2	3	4	5	6
96	Como no puedo hacer nada para cambiar las cosas, las acepto como vienen.	1	2	3	4	5	6
97	Trato de sacar ventaja del problema.	1	2	3	4	5	6

Fin de la primera sección.

Espere a mañana, y continúe con la siguiente parte del cuestionario.

A continuación encontrará una lista de síntomas característicos de la ansiedad. Por favor lea cuidadosamente cada uno de ellos e indique que tanto le han molestado DURANTE EL ÚLTIMO MES INCLUYENDO EL DÍA DE HOY.

Síntomas	IAB			
	Nada	Ligeramente (Sin molestia significativa)	Moderadamente (Muy desagradable pero soportable)	Severamente (Casi insostenible)
98. Entumecimiento, hormigueo	1	2	3	4
99. Oleadas de calor o bochornos	1	2	3	4
100. Debilidad y temblor en las piernas	1	2	3	4
101. Incapaz de relajarme	1	2	3	4
102. Miedo a que pase lo peor	1	2	3	4
103. Sensación de mareo	1	2	3	4
104. Palpitaciones o aceleración cardíaca	1	2	3	4
105. Falta de equilibrio	1	2	3	4
106. Terror	1	2	3	4
107. Nerviosismo	1	2	3	4
108. Sensación de ahogo	1	2	3	4
109. Temblor de manos	1	2	3	4
110. Agitación	1	2	3	4
111. Miedo a perder el control	1	2	3	4
112. Dificultad para respirar	1	2	3	4
113. Miedo a morir	1	2	3	4
114. Asustado (a)	1	2	3	4
115. Indigestión o molestias abdominales	1	2	3	4
116. Desmayos	1	2	3	4
117. Enrojecimiento en la cara	1	2	3	4
118. Sudor no causado por calor	1	2	3	4

Las siguientes afirmaciones tratan acerca de las distintas maneras con las que usted hace frente a las circunstancias problemáticas o difíciles de su vida. Trate de contestar cada pregunta pensando únicamente en su propia manera de actuar; no piense en cómo lo hacen otras personas. Trate de responder lo más apegado a la verdad que le sea posible.

Quando ha tenido que enfrentar circunstancias difíciles o problemas graves en su vida, ¿con qué frecuencia ha hecho usted lo siguiente...

No.	Afirmación	RCOPE			
		Nunca o Casi Nunca	Algunas veces	La mayor parte del tiempo	Todo el tiempo
119.	Supuse que mi iglesia me había abandonado.	1	2	3	4
120.	Traté de comprender que Dios me fortalecía a través de esa situación.	1	2	3	4
121.	Puse en entredicho el poder de Dios.	1	2	3	4
122.	Junto con Dios, traté de llevar a cabo mis planes.	1	2	3	4
123.	Busqué la ayuda de Dios para poder olvidar mi enojo.	1	2	3	4
124.	Busqué el amor y el cuidado de Dios.	1	2	3	4
125.	Pedí perdón por mis pecados.	1	2	3	4
126.	Me sentí castigado por Dios por mi falta de devoción.	1	2	3	4
127.	Puse en entredicho el amor de Dios por mí.	1	2	3	4
128.	Me enfoqué en la religión para dejar de preocuparme por mis problemas.	1	2	3	4
129.	Me pregunté qué hice para que Dios me castigara así.	1	2	3	4
130.	Supuse que Dios me había abandonado.	1	2	3	4
131.	Me sentí convencido de que el diablo había hecho que eso pasara.	1	2	3	4
132.	Busqué una cercanía más fuerte con Dios.	1	2	3	4

Lea con atención las preguntas y elija la opción que mejor describa su situación.

SS

No	Pregunta	Nunca o Casi nunca	Algunas veces	La mayor parte del tiempo	Todo el tiempo
133.	¿Tiene a alguien para pedirle consejo acerca de sus preocupaciones?	1	2	3	4
134.	¿Tiene a alguien que cuide de usted cuando está enfermo?	1	2	3	4
135.	¿Hay alguien que le tome en cuenta?	1	2	3	4
136.	¿Hay alguien que le de ánimos?	1	2	3	4
137.	¿Hay alguien que le preste dinero si lo necesita?	1	2	3	4
138.	¿Hay alguien que lo ayude a tranquilizarse cuando lo necesita?	1	2	3	4
139.	¿Hay alguien a quién le pueda pedir que haga algo por usted?	1	2	3	4
140.	¿Hay alguien que le cuidaría en el caso de que usted cayera enfermo en cama por un largo tiempo?	1	2	3	4

Lea con atención las preguntas y elija la opción que mejor describa su situación.

IMSOL

No	Pregunta	Nunca	Casi nunca	Algunas veces	La mayor parte del tiempo	Todo el tiempo
141.	¿Siente que sólo cuenta consigo mismo (a)?	1	2	3	4	5
142.	¿Se siente rechazado (a)?	1	2	3	4	5
143.	¿Se siente inseguro (a) acerca de su futuro?	1	2	3	4	5
144.	¿Se siente aislado (a)?	1	2	3	4	5
145.	¿Se siente incomprendido (a) en su familia?	1	2	3	4	5
146.	¿Se siente vacío (a) de cariño?	1	2	3	4	5
147.	¿Se siente cansado (a) de luchar por la vida?	1	2	3	4	5
148.	¿Se siente como encerrado (a) en sí mismo (a)?	1	2	3	4	5
149.	¿Se siente solo (a)?	1	2	3	4	5
150.	¿Se siente apartado de su familia?	1	2	3	4	5
151.	¿Se siente abandonado?	1	2	3	4	5
152.	¿Siente su vida vacía?	1	2	3	4	5
153.	¿Cree que su familia desconoce sus sentimientos?	1	2	3	4	5
154.	¿Se siente insatisfecho (a) con su vida?	1	2	3	4	5
155.	¿Siente que su familia desaprueba su manera de ser?	1	2	3	4	5
156.	¿Siente que su vida carece de propósito, o de un por qué para vivir?	1	2	3	4	5
157.	¿Se siente desamparado (a)?	1	2	3	4	5
158.	¿La soledad es su única compañía?	1	2	3	4	5
159.	¿Siente que la vida está llena de conflictos y tristezas?	1	2	3	4	5
160.	¿Se siente triste?	1	2	3	4	5

Lea con atención las preguntas y elija la opción que mejor describa su situación.

HOPE

No.	Afirmación	Nunca o casi nunca	Algunas veces	La mayor parte del tiempo	Todo el tiempo
161	Generalmente me da ilusión pensar en nuevas actividades y etapas en mi vida.	1	2	3	4
162	A menudo siento que cuando mire hacia atrás en mi vida, me sentiré satisfecho.	1	2	3	4
163	Soy de los que creen que la vida no tiene sentido.	1	2	3	4
164	A menudo siento que mi futuro no está en mis manos.	1	2	3	4
165	Generalmente creo que la gente más importante en mi vida no se preocupa de mi futuro.	1	2	3	4
166	Creo que puedo encargarme de la mayoría de las dificultades que podría llegar a tener.	1	2	3	4
167	Generalmente creo que mi vida será valiosa y productiva.	1	2	3	4

No.	Afirmación	Nunca o casi nunca	Algunas veces	La mayor parte del tiempo	Todo el tiempo
168	Generalmente tengo poca energía para hacer las cosas que quiero hacer.	1	2	3	4
169	Realmente creo que los niños de hoy no tendrán muchas esperanzas en el futuro.	1	2	3	4
170	Generalmente creo que mi futuro será muy activo.	1	2	3	4
171	La gente que me rodea me ve como el tipo de persona que tendrá una vida valiosa y productiva.	1	2	3	4
172	A menudo temo que el resto de mi vida no valga la pena.	1	2	3	4
173	Incluso cuando las cosas van bien, me preocupa que mi futuro escape de mi control.	1	2	3	4
174	A menudo siento que cuando el tiempo pase estaré menos y menos a gusto con mi cuerpo.	1	2	3	4
175	Generalmente me da ilusión compartir mi vida con otros.	1	2	3	4
176	A menudo temo que entenderé menos y menos de mi mismo (a) conforme pase el tiempo.	1	2	3	4
177	Generalmente me siento poco entusiasmado acerca de mi futuro.	1	2	3	4
178	Soy el tipo de persona que hace planes definitivos para su futuro.	1	2	3	4
179	Generalmente creo que conseguiré lo que quiero de la vida.	1	2	3	4
180	A menudo temo que careceré del apoyo personal que necesito en el futuro.	1	2	3	4

Fin de la segunda parte.

Continúe con la siguiente sección el día de mañana.

¿Qué hace cuando se siente solo?

IMSOL-COPING-REL

		Nunca o Casi Nunca	Algunas veces	La mayor parte del tiempo	Todo el tiempo
181	¿Trata de encontrar consuelo en su religión?	1	2	3	4
182	¿Hace más oración o reza con más fervor?	1	2	3	4
183	¿Le entrega a Dios su soledad?	1	2	3	4
184	¿Busca la guía de su religión?	1	2	3	4
185	¿Busca la ayuda de Dios?	1	2	3	4
186	¿Pone su confianza en Dios?	1	2	3	4

Lea con atención las siguientes afirmaciones, y elija la opción que describa que tan frecuentemente piensa o siente lo que la afirmación dice.

EAE

No	Afirmación	Nunca o casi nunca	Algunas veces	La mayor parte del tiempo	Todo el tiempo
187	Disfruto el estar con gente más vieja que yo.	1	2	3	4
188	Temo que cuando sea más viejo (a), todos mis amigos se hayan muerto.	1	2	3	4
189	Me gusta visitar a mis familiares más viejos que yo.	1	2	3	4
190	He mentado acerca de mi edad a fin de parecer más joven.	1	2	3	4
191	Creo que será muy difícil para mi el sentirme contento (a) cuando sea más viejo (a).	1	2	3	4
192	De cuando llegue a ser más viejo (a), es mi salud lo que más me preocupa.	1	2	3	4
193	Tendré mucho en que ocupar mi tiempo cuando sea más viejo (a).	1	2	3	4
194	Me pongo nervioso (a) cuando pienso que alguien tomará decisiones por mi cuando sea más viejo (a).	1	2	3	4
195	Me molesta imaginarme siendo más viejo.	1	2	3	4
196	Disfruto platicar con gente más vieja que yo.	1	2	3	4
197	Cuando sea más viejo (a) creo que voy a sentirme bien con la vida.	1	2	3	4
198	Me ha preocupado el día en que al verme en el espejo me vea más arrugas.	1	2	3	4
199	Me siento muy a gusto cuando estoy cerca de una persona más vieja que yo	1	2	3	4
200	Me preocupa que la gente me ignore cuando sea más viejo (a).	1	2	3	4
201	Verme más viejo (a) me ha preocupado.	1	2	3	4
202	Creo que cuando sea más viejo (a) todavía podré hacer casi todas las cosas por mi mismo (a).	1	2	3	4
203	Me preocupa que la vida pierda sentido para mi cuando sea más viejo.	1	2	3	4
204	Cuando sea más viejo(a), confío en que me sentiré bien conmigo mismo (a)	1	2	3	4
205	Disfruto hacer cosas por las personas más viejas que yo.	1	2	3	4
206	Cuando me veo en el espejo me molesta ver como mi apariencia ha cambiado con la edad.	1	2	3	4

Las siguientes afirmaciones se refieren a cómo vive usted su religión o su vida espiritual. Conteste lo más sinceramente posible, leyendo con atención cada afirmación y eligiendo la opción de respuesta que mejor represente su opinión.

SBI-SSR

No	Pregunta	Totalmente en desacuerdo	Mayormente en desacuerdo	Mayormente de acuerdo	Totalmente de acuerdo
207	¿Disfruta asistiendo a los eventos que se celebran en su grupo religioso o espiritual?	1	2	3	4
208	Cuando necesita sugerencias u orientación sobre que hacer con sus problemas, ¿sabe que puede acudir con alguien de su iglesia o comunidad religiosa o espiritual?.	1	2	3	4

		En ninguna ocasión	Pocas veces	Muchas veces	Siempre
209	¿Disfruta reunirse o platicar con personas que comparten sus creencias religiosas o espirituales?	1	2	3	4
210	¿Cuando se siente solo confía en el apoyo de las personas que comparten sus creencias religiosas o espirituales?	1	2	3	4
211	Cuando necesita ayuda, ¿busca a la gente de su iglesia o comunidad religiosa o espiritual?	1	2	3	4

Por favor lea cada afirmación; piense en cómo se siente usted la mayor parte del tiempo, e indique con qué frecuencia se siente así.

EAM

No.	Afirmación	Nunca o Casi Nunca	Algunas veces	La mayor parte del tiempo	Todo el tiempo
212	Tengo mucho miedo de morirme.	1	2	3	4
213	Pienso en la muerte.	1	2	3	4
214	Me pone nervioso que la gente hable de la muerte.	1	2	3	4
215	Me asusta mucho pensar que tuvieran que operarme.	1	2	3	4
216	Tengo miedo de morir.	1	2	3	4
217	Siento miedo de la posibilidad de tener cáncer.	1	2	3	4
218	Me molestan ciertos pensamientos sobre la muerte.	1	2	3	4
219	A menudo me preocupa lo rápido que pasa el tiempo.	1	2	3	4
220	Me da miedo tener una muerte dolorosa.	1	2	3	4
221	Me preocupa mucho el tema de la otra vida.	1	2	3	4
222	Me asusta la posibilidad de sufrir un ataque al corazón.	1	2	3	4
223	Pienso que la vida es muy corta.	1	2	3	4
224	Me asusta oír hablar a la gente de una tercera guerra mundial.	1	2	3	4
225	Me horroriza ver un cadáver.	1	2	3	4
226	Pienso que tengo motivos para temer el futuro.	1	2	3	4

¿Con qué frecuencia experimenta usted las siguientes afirmaciones?

No.	Afirmación	EBE			
		Nunca o Casi nunca	Algunas veces	La mayor parte del tiempo	Todo el tiempo
227	Encuentro satisfacción en rezar a Dios en privado	1	2	3	4
228	Desconozco quién soy, de donde vengo o a donde voy.	1	2	3	4
229	Creo que Dios me ama y cuida de mí	1	2	3	4
230	Siento que la vida es una experiencia positiva.	1	2	3	4
231	Creo que Dios es algo impersonal al que le tienen sin cuidado mis situaciones cotidianas.	1	2	3	4
232	Me siento inseguro (a) sobre mi futuro.	1	2	3	4
233	Tengo una relación personal significativa con Dios.	1	2	3	4
234	Me siento completamente satisfecho (a) con la vida	1	2	3	4
235	Me siento bien de saber que Dios dirige mi vida.	1	2	3	4
236	Creo que Dios está interesado en mis problemas.	1	2	3	4
237	Disfruto poco de la vida.	1	2	3	4
238	Mi relación con Dios es poco satisfactoria.	1	2	3	4
239	Me siento bien acerca de mi futuro.	1	2	3	4
240	Mi relación con Dios me ayuda a no sentirme solo (a).	1	2	3	4
241	Siento que la vida está llena de conflictos y tristezas.	1	2	3	4
242	Me siento completamente satisfecho (a) cuando estoy en comunión con Dios.	1	2	3	4
243	Para mí la vida tiene poco significado.	1	2	3	4
244	Mi relación con Dios contribuye a mi sensación de bienestar.	1	2	3	4
245	Creo que Dios tiene un propósito especial para mi vida.	1	2	3	4

Lea con atención las siguientes afirmaciones, y elija la opción que describa con qué frecuencia le ocurrieron **EN LA ÚLTIMA SEMANA**.

No	Afirmación	No me pasó	Algunas veces	Muchas veces	Todo el tiempo
246	Sentía que no podía seguir adelante con mi vida	1	2	3	4
247	Tenía pensamientos sobre la muerte	1	2	3	4
248	Sentía que mi familia estaría mejor si yo estuviera muerto	1	2	3	4
249	Pensé en matarme	1	2	3	4

Conteste las siguientes preguntas.

No		Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Completamente
250	¿Qué tanto siente que el dolor físico le impide realizar lo que usted necesita hacer?	1	2	3	4	5
251	¿Qué tanto necesita de algún tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5

Al contestar las siguientes preguntas, piense en cómo se ha sentido las **DOS ÚLTIMAS SEMANAS**

No		Nada	Un poco	Moderadamente	Bastante	Completamente
252	¿Cuánta energía tiene para su vida diaria?	1	2	3	4	5
253	¿Qué tan capaz se siente para moverse a su alrededor?	1	2	3	4	5

		Muy insatisfecho	Insatisfecho	Ni satisfecho Ni insatisfecho	Satisfecho	Muy satisfecho
254	¿Qué tan satisfecho está con su sueño?	1	2	3	4	5
255	¿Qué tan satisfecho está con su habilidad para llevar a cabo sus actividades en la vida diaria?	1	2	3	4	5
256	¿Que tan satisfecho está con su capacidad para trabajar?	1	2	3	4	5

En esta época de su vida, cuando ha deseado apoyar a sus seres queridos, ha podido...

No	Pregunta	No	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
257	¿Ayudarlos moral, sentimental o emocionalmente?	1	2	3	4
258	¿Ayudarlos económicamente?	1	2	3	4
259	¿Ayudarlos haciendo cosas para ellos?	1	2	3	4
260	¿Ayudarlos, aconsejándoles para que solucionen sus problemas?	1	2	3	4

Conteste las siguientes preguntas por favor.

No.	Pregunta	Si	No
261	¿Ha intentado suicidarse alguna vez en su vida?	1	0
262	¿Intentó suicidarse durante el último año?	1	0
263	¿Consumo alguna sustancia que sabe que le hace daño (alcohol, tabaco, etc.), con el secreto deseo de que le ayude a morir?	1	0
264	¿Realiza alguna actividad que pone en riesgo su vida, con el secreto deseo de que un día termine por matarlo?	1	0

No	Pregunta	Muy Insatisfecho	Insatisfecho	Satisfecho	Muy Satisfecho
265	¿Qué tan satisfecho está con el dinero con el que cuenta para la satisfacción de sus necesidades cotidianas (comida, renta, luz, diversión, etc)?	1	2	3	4
266	¿Qué tan satisfecho está con los recursos económicos con que cuenta para un caso futuro de emergencia?	1	2	3	4
267	¿Qué tan satisfecho está con los recursos económicos con los que cuenta para cubrir sus deudas actuales?	1	2	3	4

En las últimas dos semanas, con que frecuencia ha pensado las siguientes afirmaciones:

No	Afirmaciones	Nunca o casi nunca	Algunas veces	La mayor parte del tiempo	Todo el tiempo
268	Digan lo que digan, Dios no perdona a la gente como yo.	1	2	3	4
269	Lo peor es que lo que hice en el pasado me condenará siempre porque es imperdonable.	1	2	3	4
270	Si me esfuerzo, podré pagarle a Dios por mis faltas.	1	2	3	4
271	Lo que yo quiero y lo que quiere Dios, son cosas tan distintas, que se que aunque yo lo desee, Él no me perdonará.	1	2	3	4
272	A veces siento que en esta congregación no hay amor.	1	2	3	4
273	No tiene caso orar y pedirle perdón a Dios, si voy a volver a pecar; si todos los días pecho.	1	2	3	4
274	Dios aborrece a los tibios; yo no he dejado de pecar del todo, por eso es que Dios no me quiere.	1	2	3	4

No	Afirmaciones	Nunca o casi nunca	Algunas veces	La mayor parte del tiempo	Todo el tiempo
275	Los cristianos que pecan deberían ser castigados, rechazados o expulsados de la congregación.	1	2	3	4
276	Cometí demasiados errores con respecto a lo que Dios quiere, ya no hay tiempo para corregirlos.	1	2	3	4
277	Cuando llego a pecar, siento que mi vida se va por el caño.	1	2	3	4
278	No soporto a la gente pecadora.	1	2	3	4
279	Los hermanos de la congregación son hipócritas; mientras oramos lloran, mientras que en su vida pecan impunemente.	1	2	3	4
280	Dios castiga duramente a los pecadores.	1	2	3	4
281	Todo el mundo conoce mi miserable vida; no hay futuro para mí.	1	2	3	4
282	Yo no tengo nada que pueda serle útil a Dios para sus fines.	1	2	3	4
283	Mi tristeza, mi angustia, es debida a que la vida es dura porque Dios así lo quiso. Yo no puedo hacer nada por cambiarla.	1	2	3	4
284	Es doloroso, pero nunca podré ser amado por Dios, porque no soy capaz de cambiar.	1	2	3	4
285	Toda mi vida se está acabando; a Dios, yo ya no le importo.	1	2	3	4
286	Dios cambiará mi manera de ser; no es necesario que yo haga algo.	1	2	3	4
287	Dios me dio una oportunidad y fallé, por eso nunca entraré en su reino.	1	2	3	4
288	Los pecadores deberían pagar por sus faltas.	1	2	3	4
289	Prefiero evitar pensar en lo que no me gusta del cristianismo, que hablar de ello.	1	2	3	4
290	Mi condición actual (divorciada, exconvicta, etc.), hace imposible que sea cristiana, porque vivo en pecado.	1	2	3	4

No	Afirmaciones	Nunca o casi nunca	Algunas veces	La mayor parte del tiempo	Todo el tiempo
291	A veces pienso que Dios ya no se acercará a mí, y me dejará morir.	1	2	3	4
292	Siempre he sido un pecador; yo no valgo la pena.	1	2	3	4
293	Tengo que ser un cristiano sin tacha, sin pecado, perfecto.	1	2	3	4
294	Tengo que ser bueno, y eso no está abierto a discusión.	1	2	3	4
295	Me desilusiona ver que nunca seré un cristiano perfecto.	1	2	3	4
296	He pecado deliberadamente, Dios nunca me perdonará.	1	2	3	4
297	Seguramente todos los que me conocen piensan que me veo ridículo acercándome a Dios.	1	2	3	4
298	Nunca he sido bueno; soy inmerecedor del amor de Dios, y Dios lo sabe.	1	2	3	4
299	No importa lo que haga, nunca seré un buen cristiano.	1	2	3	4
300	Dios perdona, pero sólo hasta cierto punto.	1	2	3	4
301	No tolero ver cómo pecan mis hermanos de la congregación.	1	2	3	4
302	Tengo que ser amado y aceptado por todos los cristianos.	1	2	3	4

AHORA, POR FAVOR REPASE CADA HOJA DEL CUESTIONARIO, PARA VERIFICAR QUE NO HAYA DEJADO NINGUNA PREGUNTA SIN RESPONDER. CONFIRME CON CUIDADO QUE TODO EL CUESTIONARIO ESTE DEBIDAMENTE RESUELTO. NINGUNA PREGUNTA DEBE HABER QUEDADO SIN RESPUESTA.

Puede estar seguro (a) de que con su esfuerzo ha aportado valiosa información acerca de cómo siente, actúa y piensa nuestra amada Adultez Mayor. Con esta información estaremos en mejor posición de contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de la Tercera Edad en nuestro país.

Muchas Gracias por su Participación.