

UNIVERSIDAD DEL TEPEYAC

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

CON ESTUDIOS RECONOCIDOS OFICIALMENTE POR
ACUERDO RVOE-NO 3213-25 CON FECHA 13-VI-1997
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA COMO UNA ESTRATEGIA PARA MODIFICAR LA ACTITUD HACIA LA VEJEZ DE UN GRUPO DE PERSONAS DE 40 A 60 AÑOS

TESIS
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA

PRESENTA
JOSÉ URBANO RODRÍGUEZ CARRASCO

MÉXICO, D.F.

2009



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



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.

UNIVERSIDAD DEL TEPEYAC

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

CON ESTUDIOS RECONOCIDOS OFICIALMENTE POR
ACUERDO RVOE-NO 3213-25 CON FECHA 13-VI-1997
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO



LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA COMO UNA ESTRATEGIA PARA MODIFICAR LA ACTITUD HACIA LA VEJEZ DE UN GRUPO DE PERSONAS DE 40 A 60 AÑOS

TESIS
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGIA

PRESENTA
JOSÉ URBANO RODRÍGUEZ CARRASCO

ASESORA DE TESIS
LIC. BERTILA CHAROLET HERNÁNDEZ
CÉDULA PROFESIONAL No. 2693265

MÉXICO, D.F.

2009

*“Quiero que digan yo lo conocía,
yo sabía que iba a “pegar” un día”*

*“A esa estrella en tu vientre no le digas detente,
Si lo hubiesen hecho conmigo, hoy faltaría una canción”*

A MIS PADRES:

Este trabajo es muestra de mi agradecimiento por el apoyo que he recibido de ustedes. Les doy gracias por la educación y la vida que me han dado, la cual me ha hecho el hombre comprometido que hoy presenta este trabajo.

Su paciencia, amor y apoyo fueron el motor principal de este sueño que hoy culmina.

Siempre que pienso o hablo de ustedes no puedo disimular el orgullo que me despiertan, pues han sabido siempre ir al frente y salir victoriosos por difícil que la situación parezca.

No cabe mi gratitud y amor en unas cuantas líneas, pero siéntanse seguros del gran amor que les tengo, ¡¡GRACIAS!!

A MIS HERMANOS Y MARCO:

Indudablemente tienen toda mi admiración y respeto, pues son profesionales exitosos y personas intachables; gracias por los años donde estando juntos aprendimos a vivir y poco a poco a materializar nuestros sueños. Si miro hacia el pasado me siento satisfecho, porque recuerdo los buenos años de mi infancia a su lado, jugando a ser grandes, como ahora lo somos.

Que cada año su vida se llene de bendiciones y se encuentren protegidos siempre...
lo merecen.

LIZBETH:

Porque tu presencia siempre fue un impulso en éste logro tan importante, y porque me enseñaste a ser una persona más humana, agradezco infinitamente que te cruzaras en mi camino para llenarlo de luz.

Sin tus consejos y apoyo no me hubiera sido posible concretar este objetivo, por lo que siempre estaré agradecido. Eres una persona importante en mi vida y las risas y los buenos recuerdos te los debo en gran parte a ti.

Sigamos desarrollándonos para alcanzar todos los objetivos que nos hemos planteado en un esfuerzo continuo.

No cabe en una vida mi gratitud.
AGGA!!

Amigos:

AMIGOS SON AQUELLOS QUE SABEN TODO DE TI Y SIGUEN SIENDO TUS AMIGOS

Pocos son los que caben dentro de esta categoría, por tal motivo, y por el valor que tienen para mí, les agradezco su presencia durante el cumplimiento de este logro.

Debo reconocer el apoyo de algunos de ustedes (ustedes saben quiénes) para el desarrollo de este trabajo, que resultó imprescindible y una luz cuando la confusión resultaba abrumadora. Su apoyo, sus consejos y risas compartidas siempre resultaron una forma de sentir tranquilidad en medio de todo mi caos.

¡¡GRACIAS!! Luis Bertely, David Elizalde, Luis Meneses, Yess, Toño, Elizabeth, Mariana, Raúl, Alice, América, Lupita, Peña, Viri, Zu, Ale, Nancy, Nata.

SANTI:

Desde que supe que venías me motivaste a esforzarme más, este logro también es tuyo. Quiero verte crecer y soñar, que nada me dará más gusto que tu plenitud. No dejes que nada te borre esa sonrisa tan encantadora. Te quiero...

A los 4 puntos cardinales, que si bien ya no somos ni la sombra de los mejores tiempos, las risas, las fiestas, las peleas y las horas interminables pensando en nuestro futuro forjó mucho de los que ahora soy. ¡¡YA CRECIMOS!!

En éste apartado debo mencionar a las personas que también han sido parte de mi vida desde hace mucho y que por todas las risas tienen un lugar especial; gracias Paul, Michael, Oscar, Roy, Goyo.

No puedo dejar de mencionar a quienes facilitaron que este sueño pudiera estar a mi alcance: Esteban, Bere, Soraya. No encuentro palabras para expresar lo agradecido que estoy con ustedes y la “deuda” en la que me encuentro. A su entera disposición, es lo menos que puedo hacer por ustedes.

A Victor Hugo Alvarado, que tu calidad de ser humano y disposición me facilitó la aplicación de este trabajo. Debo agradecerte tu apoyo incondicional. Igualmente, me pongo a tu disposición. También agradezco la entrega y motivación de las participantes del proyecto, que facilitaron sobremanera el proceso.

Por el conocimiento que me proporcionaron, agradezco a Guadalupe Trejo, Angelina Ahumada, Bertila Charolet, Angélica Alfaro, Saúl González, Ricardo Díaz, Ricardo González, Yolanda Loeza, Edith Castañeda y Alfonso Fernández ejemplos a seguir en mi profesión.

A las personas que fueron quedándose en el camino, fuera de mi vida, que cumplieron su objetivo y se fueron para no volver.

A todos los buenos momentos y los amigos dentro de la Universidad, que hicieron “llevaderas” las clases. Sólo con eso me quedo, lo demás no interesa. Todos y cada uno de ustedes son parte importante de mi vida, gracias a TODOS

A la vida, que me hizo un hombre necio, rebelde, persistente, tenaz y orgulloso para lograr todo lo que me propongo.

A mi profesión que tanto amo. Éste es sólo un paso en mi desarrollo profesión, pero no el último, pues mi compromiso aún no se lleva a cabo.

A la Universidad del Tepeyac, por la invaluable oportunidad de recibir el conocimiento dentro de sus aulas con profesores de alta calidad.

Como agradecimiento a ustedes practicaré mi profesión con ética y esfuerzo reconociendo mi trayectoria con ustedes y defendiéndola orgulloso. ¡¡GRACIAS!!

La educación no sólo es un buen negocio, también es una obligación social que implica responsabilidad y compromiso.

Pero principalmente, este proyecto tiene especial dedicatoria para aquellas personas que pensaron que nunca se realizaría, que no me creyeron capaz y que buscaron truncarlo...¡¡NO PUDIERON!! JAJAJA. Gracias, porque sus palabras fueron la principal motivación en estos años para demostrar lo que puedo hacer. Mi mejor forma de responder es esto: un éxito más.

RESUMEN

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo diseñar, implementar y evaluar un taller que utilizando algunas herramientas de la Programación Neurolingüística y la teoría de la crisis logre modificar la actitud hacia la vejez en un grupo de personas entre 40 y 60 años. La investigación parte de la pregunta ¿Qué elementos de la Programación Neurolingüística deben integrarse en un taller para modificar la actitud hacia la vejez de un grupo de personas entre 40 y 60 años? Se formaron dos grupos, uno experimental al que se le aplicó el taller, y uno control, el cual no estuvo sujeto a ninguna variable, con la finalidad de conocer si existían cambios significativos al final de la aplicación del taller. Para poder cuantificar el cambio de actitud hacia la vejez, se aplicó la Escala de Evaluación de Actitud hacia la Vejez (EEAV) a ambos grupos al inicio del taller y al finalizar el mismo, así como una hoja de datos sociodemográficos que evaluaba diversos aspectos buscando conocer si existe relación entre estos aspectos y su puntaje en la EEAV. Los resultados dejan en claro que es posible un cambio estadísticamente significativo en la actitud hacia la vejez del grupo experimental, mientras que la actitud hacia la vejez del grupo control se mantuvo sin cambios relevantes. Además, no existió relación entre los puntajes de la EEAV y los datos sociodemográficos. Puede decirse que la implementación del taller modificó favorablemente la actitud hacia la vejez del grupo experimental.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	i
CAPÍTULO 1. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA	
1.1 Antecedentes	2
1.2 Definición	6
1.3 Fundamentos	9
1.3.1 Objetivos de la PNL	16
1.3.2 Sistemas de representación sensorial	17
1.3.3 Hemisferios cerebrales	19
1.3.4 Las capas cerebrales	20
1.3.5 Clasificación de personas por colores	22
1.3.6 Creencias y valores	24
1.4 Áreas de aplicación de la Programación	28
1.5 Principales herramientas aplicadas dentro de la	31
Programación Neurolingüística y su utilidad	

1.5.1	Anclajes	32
1.5.2	Reencuadres	33
1.5.3	Metáforas	34
1.5.4	Metamodelo	37
1.5.5	Rapport	39
1.5.6	Efecto Pigmalión	40
1.5.7	Claves de acceso ocular	41
1.5.8	Calibración	43
1.6	Grupo terapéutico	44
1.6.1	Definición	44
1.6.2	Características	45
1.6.3	El terapeuta	48

CAPÍTULO 2. VEJEZ

2.1	La vida adulta	55
2.2	Concepto	58
2.3	Aspectos biológicos del envejecimiento	61
2.3.1	Teorías sobre el envejecimiento basadas en	62

factores internos	
a) Teoría inmunológica	62
b) Teoría celular	62
c) Teoría endocrinológica	63
d) Teoría genética	63
2.3.2 Teorías basadas en factores externos	64
a) Teoría estocástica	64
b) Teoría de los radicales libres	64
2.3.3 Aspecto físico	65
2.3.4 Envejecimiento cerebral	65
2.3.5 Envejecimiento perceptual	66
a) Audición	66
b) Visión	67
c) Gusto y olfato	68
d) Tacto	69
2.4 Aspectos psicológicos del envejecimiento	69
2.4.1 La cognición en la tercera edad	69
a) Rapidez de la cognición	70

b) Memoria	71
2.4.2 Identidad en la vejez	72
2.4.3 Autoconcepto	73
2.4.4 Teorías psicológicas del envejecimiento	73
a) Teoría de la actividad	74
b) Teoría de la continuidad	75
c) Teoría del ciclo vital	75
2.5 Aspectos sociales del envejecimiento	76
2.5.1 Jubilación	76
2.5.2 Variación de las relaciones sociales	77
a) Familia	77
b) Hermanos y amigos	80
2.5.3 Teorías sociales del envejecimiento	80
a) Teoría de la desvinculación	80
b) Teoría de la actividad	81
c) Teoría de la continuidad	82
2.6 Muerte. Concepto social	82
2.6.1 Negación de la muerte	85

2.6.2 Etapas de ajuste hacia la muerte	85
--	----

CAPÍTULO 3 ACTITUD

3.1 Definición	90
3.2 Componentes	92
3.3 Formación de la actitud en el ser humano	94
3.4 Creencias	97
3.5 Medición de actitudes	99
3.5.1 Escala Likert	102
3.5.2 Escala Osgood	103
3.5.3 Escala Guttman	104
3.6 Persuasión	105
3.7 Cambio de actitud	109
3.7.1 Teorías sobre el cambio de actitud	114
a) Teoría de la respuesta cognitiva	114
b) Modelo heurístico	115
c) Modelo de la probabilidad de elaboración	116
3.8 Disonancia cognitiva	117

CAPÍTULO 4 METODOLOGÍA Y PROPUESTA DE TRABAJO

4.1 Metodología	122
4.1.1 Paradigma de investigación	122
4.1.2 Tipo de estudio	122
4.1.3 Pregunta de investigación	124
4.1.4 Objetivos	
a) Objetivo general	124
b) Objetivos específicos	125
4.1.5 Hipótesis	125
4.1.6 Variables	125
4.1.7 Objeto de transformación	129
4.1.8 Aspectos	129
4.1.9 Muestra	130
4.1.10 Muestreo	132
4.1.11 Escenario	133
4.1.12 Instrumento	133
a) Hoja de datos sociodemográficos	133
b) Escala de Evaluación de Actitud hacia la Vejez	134

(EEAV)	
c) Criterio de calificación	135
4.1.13 Procedimiento	138
4.2 Propuesta de trabajo	140
CAPITULO 5 RESULTADOS	
5.1 Descripción de las sesiones de trabajo	194
5.2 Resultados	215
CONCLUSIONES	232
BIBLIOGRAFÍA	238
ANEXOS	250

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la vejez es un fenómeno que ha tomado relevancia en el panorama de la salud en México, eso sólo por mencionar a nuestro país, pues es una realidad latente que sigue creciendo a lo largo de todo el mundo de manera alarmante. Por tanto, y tomando en consideración los cambios socio-demográficos que se presentan (el aumento de la población que está ingresando a la tercera edad), resulta trascendental empezar a diseñar programas para atender las necesidades de estas personas y lograr mantenerlas activas dentro de la sociedad.

Si bien es cierto que los estudios respecto de la vejez han ido creciendo, existe mucho por conocer para poder entender su realidad y, sobre todo, darles las atenciones especializadas que merecen.

Esta falta de información hacia la vejez redundando en una serie de prejuicios infundados que envuelven a la vejez en una bruma desalentadora no sólo por parte de los ancianos, sino también de personas más jóvenes, de diversos niveles económicos, educativos, lugares geográficos y ocupaciones, quienes, al desconocer al respecto, marginan al anciano y, en esa posición, se les niega el apoyo requerido. Es por eso que concientizar a la población resulta de vital importancia.

Si bien es cierto que la vejez es una crisis dentro del desarrollo del ser humano, la planificación y la información pertinente harán de ésta un proceso que puede disfrutarse y compartirse con las personas queridas.

No debemos pensar que es tarde y nada se puede hacer, pues aún nos encontramos en un momento que nos permite plantear de manera preventiva las

alternativas pertinentes con la colaboración de especialistas de diversas áreas. Estas alternativas permitirán dar un estilo de vida digno que les mantenga activos dentro de la sociedad, aprovechando sus oportunidades y habilidades.

De no buscar opciones, el impacto que tendría podría ser negativo para el país en su conjunto:

- Salud: ya que sería urgente atender las necesidades de salud de este sector con una alta demanda.
- Economía: el dinero sería desviado hacia otras áreas distintas al desarrollo social, tecnología, educación, investigación.
- Sociedad: ya que la pirámide demográfica se invertiría, haciendo manifiesto que los programas de educación deberán dirigirse a otro sector distinto al de los jóvenes, sin descuidar a estos.

Una vez contextualizada la situación, tenemos en claro que, como ya se mencionó, resulta de suma importancia empezar a diseñar programas y planes de intervención para atender a ésta población antes de que el porcentaje mencionado alcance cifras alarmantes y no se tengan los elementos necesarios para atender sus necesidades, todo lo cual tiene implicaciones en las áreas antes mencionadas que podrían repercutir en el curso de nuestro país, dado los elevados costos y la disminución de la producción en general.

Tomando a la Programación Neurolingüística como alternativa para la situación planteada, ésta puede utilizarse para diseñar los programas pertinentes, dada la eficacia comprobada en áreas como las ventas, educación, etc.

Realizar esta investigación representa una alternativa para lograr que las personas logren cambiar su actitud hacia la vejez mediante los fundamentos y técnicas de la PNL, lo que se puede traducir en una mejor calidad de vida para los mismos, así como también permitirá aplicar la Programación Neurolingüística en un ámbito nuevo para esta corriente psicológica así como conocer si sus preceptos resultan válidos en la situación aquí planteada, dejando de lado la aplicación tradicional de este enfoque en las áreas infantil y juvenil, rescatándola como una alternativa novedosa para modificación de conductas y creencias nocivas para el propio sujeto.

Considero útil este modelo para la situación del cambio de actitud hacia la vejez ya que la PNL plantea una opción para modificar nuestra forma de ver la vida, lo que se traducirá en una vida plena y digna, eliminando creencias negativas, brindando los recursos psicológicos necesarios e implantando las creencias acordes a la vida que se aspira a tener. La PNL reconoce que la forma en que pensamos determina nuestra forma de actuar, así como también reconoce la libertad del ser humano al afirmar que **“uno no está condenado a seguir siendo aquel en el que se ha convertido en virtud de su propia historia y su disposición natural. Es posible convertirse en gran medida en quien se pretende ser”** (Mohl, 1998, citado por Arellano Molina, 2007, p. 13)

El impacto de esta investigación podrá alcanzar áreas de la psicología como la clínica, al proporcionar una opción para restablecer el bienestar psicológico de esta población, así como al área social, por permitir que este sector se mantenga activo y brindando nuevo material de trabajo ante un fenómeno actual.

Además, se espera que con los resultados se brinde información para conocer el fenómeno de la actitud hacia la vejez y una alternativa para modificarla a un plano más satisfactorio desde esta nueva teoría. Posteriormente, de ser considerado

viable, futuros investigadores podrán emplear esta herramienta a distintas muestras de la población mexicana y mundial, adaptándola a las necesidades particulares de cada grupo poblacional.

Desde un enfoque humanista, ésta investigación se justifica al considerar válido retribuirles algo a los adultos mayores (y a los que en algunos años serán adultos mayores), como agradecimiento a sus enseñanzas, apoyo y a la formación de la cultura que nos permite desenvolvernos actualmente como profesionistas comprometidos con nuestra sociedad. Considero importante retomar el concepto de “viejo” de las culturas antiguas, donde eran valorados y representaban la experiencia y sabiduría necesaria para conducir a un pueblo por la mejor vía posible. Los mitos que envuelven a la vejez de un aire desalentador, el incremento de la población que ingresa o ingresará a esta edad y “el escaso interés por modificar los planteamientos sociales respecto a las minorías (en este caso particular la vejez)” (Arellano Molina, 2007, p. 14), son los argumentos que respaldan la realización del presente trabajo.

Pensar que el adulto mayor tiene derecho a disfrutar de sus últimos años con la mayor plenitud posible plantea la necesidad de desarrollar programas que permitan alcanzar estos objetivos, donde la participación de diversos profesionales es de suma importancia.

Tomando en cuenta que la calidad de vida (que indudablemente va de la mano con una actitud positiva) resulta fundamental en cualquier periodo de la vida, es importante lograr que las personas que están cercanas a este periodo de vida cuenten con los recursos necesarios para hacer frente a las demandas que su próxima etapa del ciclo vital les planteará.

Por lo tanto, el objetivo de este trabajo de investigación es diseñar, implementar y evaluar un taller de Programación neurolingüística para modificar la actitud hacia la vejez de un grupo de personas entre 40 y 60 años de edad, partiendo de la premisa de que ésta etapa de la vida está marcada por la edad, y no necesariamente por la funcionalidad, razón por la cual, si pueden seguir realizando sus actividades, se deberá permitirles y facilitar su desarrollo, no truncarlos por suponer que está fuera de su alcance y, de ésta manera, permitir quebrantar los prejuicios y estereotipos presentes.

En primera instancia, el capítulo 1 aborda algunos antecedentes de la Programación Neurolingüística (PNL) así como su definición, fundamentos, objetivos, áreas de aplicación y algunas de las técnicas más comunes de la PNL. Además, se habla brevemente acerca de la importancia del grupo como medio terapéutico para lograr los objetivos planteados para este estudio.

En el capítulo 2, se describen las características principales de la vida adulta y la transición que se genera en diferentes ámbitos producto del cambio de etapa, para después brindar un panorama general acerca del envejecimiento, su definición y sus componentes bio-psico-sociales, además de algunas teorías que tratan de explicar cada uno de los cambios. Además, se concluye con la presentación del tema de la muerte y su influencia en las personas de la tercera edad y la sociedad en general.

El capítulo 3 tiene como tema central el concepto de actitud, donde se presenta su definición y se describen sus componentes, las escalas de medición de actitudes más frecuentes, así como un elemento fundamental para éste trabajo: el cambio de actitud y las teorías más importantes que abordan el tópico mencionado, para cerrar el capítulo con el concepto “disonancia cognitiva”.

Posteriormente el capítulo 4 comprende la metodología de éste estudio y la propuesta de trabajo que se implementó.

Los resultados obtenidos una vez que se aplicó el taller de PNL se vierten en el capítulo 5.

CAPÍTULO 1
PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

En la actualidad, la Programación Neurolingüística (PNL) se ha empleado en una gran cantidad de áreas donde el ser humano se desenvuelve utilizándola como una alternativa para optimizar su desempeño y promover el desarrollo humano.

Éste capítulo se centra en presentar la definición de la PNL, así como sus fundamentos, sus áreas de aplicación y principales técnicas empleadas, lo que nos brindará una perspectiva más amplia de esta herramienta.

1.1 Antecedentes

Los primeros hallazgos de la Programación Neurolingüística pueden encontrarse desde las antiguas culturas (aunque sin este calificativo), entre ellas, la griega, donde se transmitían enseñanzas a través de metáforas con el objetivo de cambiar la actitud hacia ciertos fenómenos, así como para dotar del valor necesario a los guerreros o emperadores.

Uno de los primeros en aplicar (aunque de forma empírica) la PNL mediante metáforas fue Aristóteles. Sustentando lo anteriormente expuesto, Ramos (1984) refiere:

“En Aristóteles, punto de partida básico sobre la metáfora en toda la tradición griega, el término metáfora es de contenido más amplio que el que hoy día tenemos. Para el discípulo de Platón, bajo este término se abarca tanto el principio general de la traslación, como el proceso intelectual traslativo y el producto verbal de dicho proceso, proporcionando al lenguaje belleza y persuasión, siendo generado por la semejanza entre los dos términos. En líneas generales la huella de Aristóteles en este

ámbito es tan profunda que prácticamente es lugar de recurrencia inevitable para toda la tradición posterior: se le corroborará o se le matizará, pero nunca dejará de ser estimado, copiándose insistentemente sus ejemplos. Asimismo se puede conjeturar que Teofrasto debió reflexionar sobre este tema, siguiendo la huella de su maestro, Aristóteles que le dejó una fuerte impronta” (Recuperado de http://interclassica.um.es/investigacion/hemeroteca/estudios_clasicos/numero_87_1984/la_metafora_su_origen_y_tipos_a_la_luz_de_un_alegorista_de_homero_el_pseudo_plutarco)

Conforme el tiempo fue pasando, estas técnicas se fueron puliendo hasta lograr integrar todos estos elementos en un enfoque novedoso para solucionar diversas necesidades del ser humano. Es así como nace la Programación Neurolingüística.

La PNL deriva de la teoría Humanista, ya que, como menciona Knights (1999, citado por Arellano, 2007) la PNL está sustentada en el supuesto de que en nuestro interior poseemos todos los recursos que necesitamos y que su misión es explotar esos recursos y habilidades.

La PNL se crea como escuela independiente a principios de 1970 (Emerick, 1998) como resultado de la colaboración entre John Grinder, profesor de lingüística de la Universidad de California, y de Richard Bandler, estudiante de Psicología de la misma institución, quienes se preguntaron la razón por la que determinadas personas tenían un desempeño sobresaliente en su profesión, mientras que muchas otras no pasaban del nivel modesto de aprendiz. Entre las personas de mayor prestigio, seleccionaron aquellas que comunicaban de forma más sobresaliente, éstas fueron:

1. Fritz Perls, el psicoterapeuta creador de la terapia Gestalt.

2. Virginia Satir, la psiquiatra familiar creadora de cursos para superar los conflictos familiares.
3. Milton Erickson, el más prestigioso hipnoterapeuta del siglo XX. (Serrat, 2005).

La información que obtuvieron les permitió saber que el éxito de estos terapeutas no dependía del enfoque que manejaban, sino de los modelos de comunicación y comportamiento que utilizaban con sus pacientes, lo que producía cambios rápidos y duraderos. Dichos personajes no eran conscientes de ello, puesto que actuaban de forma intuitiva; esto motivó a Bandler y Grinder a hacer comprensible estas pautas conductuales y poder transmitir las a otras personas (Schwarz y Schweppe 2001).

Bandler y Grinder no tenían la intención de iniciar una nueva escuela de terapia, sino la de identificar los patrones empleados por los mejores psiquiatras y divulgarlos (Schwarz y Schweppe 2001).

La influencia para la creación de la PNL es muy diversa, y al respecto Muradep (s.f.) cita:

“Recibieron además gran influencia teórica de Gregory Bateson: [1904-1980] - Antropólogo, Sociólogo, Cibernético, ha sido uno de los más importantes estudiosos de las organizacionales sociales del siglo XX. Desde su punto de vista la mente es parte constitutiva de la "realidad material" y como consecuencia no tiene sentido escindirla de ésta. Bandler y Grinder llegaron a la conclusión de que los comportamientos de personas exitosas se pueden descubrir y, una vez aprendidos, se pueden reproducir y enseñar. El conjunto de los patrones que modelaron y sus influencias teóricas dieron origen a la PNL.” (Recuperado de http://www.escueladepnl.com.ar/que_es_pnl.html)

Combinaron sus estudios con información de campos diversos, entre ellos los de la lingüística e hipnosis, y publicaron algunos de sus modelos iniciales en cuatro libros editados entre 1974 y 1977: *The structure of magic* volúmenes 1 y 2, y *Patterns of Hypnotic techniques of Milton H. Erickson, M.D.*, volúmenes 1 y 2 (Emerick, 1998).

De estos primeros modelos, la PNL se desarrolló en dos vías: la primera, como un proceso para descubrir los patrones que permitieran sobresalir en un campo; y, en segundo lugar, como un método para encontrar las formas efectivas de pensar y comunicarse empleadas por personas destacadas (O'Connor y Seymour, 1995).

Hoy en día, el conjunto de la información a la que se denomina como PNL abarca no solo ese trabajo original. Bandler y Grinder han ampliado su obra original y buena parte de su material ha sido analizado más a fondo. Además, los fundadores de la PNL instruyeron a varias personas que formaron la primera generación de monitores (instructores) y colaboradores en PNL. A medida que la PNL fue madurando, surgieron nuevas generaciones de monitores que han formado parte de este campo de manera significativa (Emerick, 1998).

A lo anteriormente expuesto, Young (2002) agrega:

“A lo largo de las tres últimas décadas, la PNL ha estado siendo constantemente revisada y reinventada. Algunos practicantes y profesores han asimilado primero sus principios y luego, siguiendo sus propias inclinaciones, han ido desarrollando sus particulares variaciones. [...] Otros han ido desarrollando aplicaciones prácticas para los deportes, la salud, la educación y la gestión empresarial. Se trata de un patrón de crecimiento común a cualquier cuerpo de conocimiento. Aunque muchos adeptos a la

PNL abominen la teoría, proclamando que lo único que hay que plantearse es si funciona, el espíritu humano busca comprender.” (p. 112).

Entonces la PNL nos brinda un marco referencial sistémico para dirigir nuestro propio cerebro y lograr un manejo de nuestro propio comportamiento e incluso el de las personas que nos rodean, logrando un impacto deseado en nuestro mundo circundante (Alternativa y COLINDE, 2006).

1.2 Definición

Existen una gran variedad de definiciones de PNL, esto dependiendo de la aplicación que se le dé a este modelo. A continuación se presentan algunas de las más completas.

Douat (2000) la define como una técnica de comunicación y transformación del ser humano aplicable a toda la formación general o profesional o a cualquier mejora del comportamiento. Además, menciona que es el estudio de la experiencia subjetiva del ser humano. Se interesa, por consiguiente, en la forma en que el ser humano organiza su comportamiento, “mapas” mentales, que organizan a su vez esas conductas en estrategias y capacidades más amplias además los valores y creencias que sostienen esas capacidades. A esta definición, (Dilts, 2003) agrega que la PNL se encarga de la influencia que el lenguaje tiene sobre nuestras programaciones mentales y demás funciones del sistema nervioso, igualmente busca entender cómo se reflejan éstas en nuestro lenguaje.

Por otro lado, y de manera general, también es posible decir que la PNL es el arte y ciencia de la excelencia personal; es un arte, ya que cada persona da su toque personal y es una ciencia porque existe un método y un proceso para descubrir los

modelos empleados por individuos sobresalientes en un campo para obtener resultados sobresalientes. La PNL es una habilidad práctica que crea los resultados que queremos, mientras se le da valor a otros en el proceso (O'Connor y Seymour, 1995).

Siendo más específicos al definir la PNL, se retoma la definición que nos brinda Emerick (1998) quien separa los elementos de este concepto, y nos dice que se escogió una denominación que fuera descriptiva del campo. Así, *programación* se refiere a una serie específica de instrucciones que tienen por objetivo producir un resultado. *Neuro*, hace referencia al sistema nervioso, incluido el cerebro y los procesos de pensamiento; finalmente, *lingüística* está referido al lenguaje o, desde un punto de vista más amplio, al proceso de crear significados a partir de la información sensorial.

Ampliando la definición anterior, podemos agregar lo expuesto por Álvarez (1996), quien dice:

“Programación: se asume que toda conducta deriva de un determinado programa mental que el sujeto posee. Cada comportamiento se realiza según un plano interiorizado y el conjunto de todos los mapas que posee el sujeto, definen su atlas particular, sus limitaciones personales y posibilidades. Una conducta que no forme parte del atlas interno puede incorporarse al repertorio y, asimismo, un comportamiento que no es deseable puede llegar a eliminarse. Todo es cuestión de programar y reprogramar los circuitos internos que desembocan en los objetivos deseados.

Neuro: la base de toda la programación cerebral son las vías nerviosas, las neuronas. El sistema nervioso central es el soporte fisiológico del comportamiento

humano. En el cerebro residen determinadas funciones sin cuyo concurso sería imposible efectuar cambio alguno. [...]

Lingüística: el lenguaje es la característica distintiva del ser humano. Continuamente nos comunicamos hacia el exterior y con nosotros mismos. Por otra parte [...] muchos mapas mentales están codificados verbalmente. El empleo de las palabras tiene una importancia enorme tanto a la hora de establecer nuevos comportamientos como para modificarlos. A través del lenguaje interiorizado nos creamos nuestros problemas y por medio del autodiálogo podemos llevar la solución a muchos de ellos” (p. 30-31).

Así, la PNL se encarga de la estructura de la experiencia humana subjetiva, es decir, de cómo las personas organizan lo que ven, oyen y sienten, cómo revisan y filtran el mundo exterior mediante los sentidos. También explora cómo se describe el mundo mediante el lenguaje y cómo se reacciona, tanto de manera intencionada como no intencionada, para producir resultados.

La PNL ha sido elegida en lugar de otros enfoques terapéuticos por un sinnúmero de personas debido a la gran rapidez con la que se observan resultados reales y duraderos, al respecto, Schwarz y Schweppe (2001) refieren:

“PNL es una técnica de desarrollo personal. Es una técnica ya que no recurre a concepciones filosóficas, religiosas o espirituales, sino que obtiene resultados de forma totalmente práctica y concreta, siguiendo unos pasos muy sencillos” (p. 8).

Del mismo modo, Lubeck (2001) la define como:

“El uso sistemático y efectivo de las capacidades que tiene cada persona para memorizar, olvidar, evaluar y presentar las informaciones, darse cuenta y reaccionar en todos los niveles humanos, para fomentar al máximo posible el bienestar subjetivo,

así como, la flexibilidad y otras capacidades importantes que sirven para vivir la vida satisfactoriamente”(p.11).

A pesar de la gran variedad de definiciones, podemos darnos cuenta de los elementos que comparten en común, así como de la amplitud de aplicación que tiene la PNL.

1.3 Fundamentos

Los principios de la PNL tienen su origen en la idea esencial de que los seres humanos, al ser seres sociales, están forzados a comunicarse entre sí. La PNL se construyó con base en ciertos principios, los cuales pueden definirse como “una primera proposición que preside el desarrollo de un sistema. Es una convención que conserva siempre algo de hipotético. Un principio no es igual a una ley científica” (Douat, 2000, p. 31).

Serrat Sallent (1996) nos presenta una lista muy completa de los principios sobre las que se estructura la PNL:

- El mapa no es el territorio.
- Todo comportamiento tiene una intención positiva para la persona que lo lleva a cabo.
- Toda persona selecciona la mejor alternativa entre las disponibles.
- Un comportamiento tan solo tiene sentido en el contexto donde tiene lugar.
- La calidad de la comunicación es la respuesta que se obtiene.
- Si haces siempre lo mismo, obtendrás los mismos resultados siempre. Si lo que haces no funciona, prueba alguna otra cosa.

- No existen los fracasos, tan sólo los resultados.
- Cada persona tiene dentro de sí todos los recursos que necesita para conseguir los objetivos realistas que se proponga en la vida
- Los pensamientos y las palabras tienen poder.

Diversos autores como Schwarz y Schweppe (2001), Lubeck (2001) y Lefcovich (2006) explican estos postulados:

- **El mapa no es el territorio**

Este principio hace referencia a la incapacidad de la persona de percibir la totalidad del mundo que le rodea, únicamente se hace películas o mapas de lo que pasa en su entorno. Las personas reaccionan según la experiencia que adquieran del mundo, que es su modelo de la realidad y no la realidad misma.

Respecto a este punto, Bandler y Grinder (1996) refieren:

“La afirmación de Korzybski “el mapa no es el territorio” es verdadera en dos sentidos. En primer lugar, nosotros como seres humanos, creamos modelos de nuestro mundo que usamos como guía para nuestro comportamiento. Segundo, tenemos una cantidad de diferentes mapas disponibles para representar nuestra experiencia [...]. Estos mapas de nuestra experiencia no representan necesariamente solo información proveniente de los canales de entrada directos de los sentidos al sistema representacional asociado” (p. 29).

Por ejemplo, dos personas pueden mirar el mismo cuadro, y sin embargo, dar una interpretación muy distinta a lo que ven debido a su propia experiencia, lo cual podría ocasionar dificultad para empatizar con el otro.

- **Todo comportamiento tiene una intención positiva para la persona que lo lleva a cabo**

Cualquier conducta, por extraña que ésta parezca, brinda algún beneficio o permite alcanzar objetivos a quien la realiza, no importando como la puedan interpretarla los demás (fumar permite alcanzar la relajación y concentración, por ejemplo).

La persona que se da atracones de comida, lo hace con el objetivo de llenar un vacío emocional, lo que momentáneamente le brinda satisfacción, aunque para los demás esta conducta pudiera parecer sin sentido.

- **Toda persona selecciona la mejor alternativa entre las disponibles**

El ser humano responde a los estímulos que se le presentan escogiendo de su experiencia aquella opción que considere más adecuada. La flexibilidad es la clave del éxito. Si sólo se tiene una vía para reaccionar ante un suceso, nuestra capacidad de actuación es muy limitada. La PNL proporciona nuevas vías de actuación, da nuevas opciones.

Continuando con el ejemplo anterior, la persona manifiesta esa conducta pues no encuentra de manera eficiente y en cuando lo requiere la vía para “alimentarse” emocionalmente de otro modo; de momento no se encuentra otra alternativa dentro de su bagaje de experiencias.

- **La calidad de la comunicación es la respuesta que se obtiene**

Lo importante no es lo que uno cree decir, sino lo que uno desea que el otro entienda.

El hecho de que una comunicación funcione puede comprobarse por el punto hasta donde, según la información recibida, el receptor realice lo que el emisor desea. Si no es capaz de llevarlo a cabo, la forma de expresar el mensaje pudo no ser efectivo: no se ha obtenido el efecto deseado.

En la comunicación entre personas se producen malentendidos, ya que mientras uno cree haberse explicado claramente, el otro actúa como si no hubiera entendido el mensaje, como cuando un turista trata de hacer una pregunta a alguien que no habla su mismo idioma, no logrando obtener la información que desea, pues su expresión no era significativa para el otro, lo que le impedía alcanzar el resultado deseado.

- **Si haces siempre lo mismo, obtendrás los mismos resultados siempre. Si lo que haces no funciona, prueba alguna otra cosa**

La PNL ayuda a reconocer y modificar conductas antiguas e ineficientes por aquellas que realmente permitan alcanzar lo que se desea.

Sorprendentemente, algunas personas repiten conductas a pesar de saber que son infructíferas, que no funcionan en absoluto. Por ejemplo, discutir con los papás sobre un mismo asunto haciendo “berrinche” puede funcionarle a un niño, más no a un adulto, quien requerirá nuevas estrategias para obtener lo que quiere u olvidarse de esto, ante su incapacidad para buscar nuevas alternativas.

- **No existen los fracasos, tan sólo los resultados**

Cuando las cosas no llegan al término deseado, esto es considerado como un fracaso. Esta situación, según la PNL, no es ni buena ni mala, sino únicamente

información obtenida que refleja las consecuencias de actuar de cierta forma, la cual nos permite reevaluar el rumbo a seguir para llegar a donde se busca.

A manera de ejemplo, un alumno puede no entrar a la universidad que desea a estudiar determinada carrera y considerar eso como un fracaso; sin embargo, si esta persona cambia su percepción al respecto, se dará cuenta que puede estudiar lo que se plantea en otro lugar, alcanzando el objetivo que tanto desea. Se trata de cambiar el punto de vista de lo que vivimos para ver las cosas desagradables como opciones para crecer.

- **Cada persona tiene dentro de sí todos los recursos que necesita para conseguir los objetivos realistas que se proponga en la vida**

En referencia a este principio la PNL resalta que todos los recursos disponibles en el hombre se componen de su experiencia; por tanto, toda persona los tiene almacenados, aunque en ocasiones dude de su existencia por el reducido número de ocasiones en que se han empleado.

El ser humano tiene recursos a los que puede recurrir para su transformación.

Los recursos internos son de carácter intelectual, emocional, físico, sexual y de conducta. Mientras que los recursos externos derivados de los internos son los recursos utilizados para la comunicación, entorno, relación transpersonal y sociedad (Alternativa Y COLINDE, 2006).

Algunas personas piensan que no tienen suficiente paciencia, voluntad o capacidad para fantasear. Pero ¿Quién puede afirmar que nunca, en ninguna ocasión, ni siquiera brevemente, ha dispuesto de esos recursos? Evidentemente,

nadie. Cada uno ha dispuesto alguna vez de ellos. Todos hemos sido alguna vez pacientes, voluntariosos o llenos de fantasía. Lo que ocurre frecuentemente es que muchos individuos no saben cómo volver a exteriorizar esos recursos, para lo cual la PNL servirá de instrumento

- **Los pensamientos y las palabras tienen poder**

Los pensamientos y las palabras actúan como filtros de la experiencia, por lo que pueden determinar que se puede considerar valioso o no en determinado momento, concentrando la atención en algún aspecto particular del mundo, descartando todo lo demás.

Al respecto, Dilts (2003) expresa:

“La afirmación aristotélica de que las palabras simbolizan nuestra experiencia mental nos recuerda el concepto de PNL consistente en que las palabras, tanto habladas como escritas, son estructuras superficiales, transformaciones a su vez de otras estructuras profundas. Como resultado de todo ello, las palabras tienen poder, tanto para reflejar como para modelar las expresiones mentales. Ello las convierte en herramientas poderosa para el pensamiento [...] tanto consciente como inconsciente. Accediendo a esas estructuras profundas subyacentes a las palabras específicas utilizadas por cualquier persona, podremos identificar e influir, al nivel más profundo, las operaciones mentales que los patrones del lenguaje de esa persona reflejan.” (p.30)

Para aclarar lo referente a este punto mediante un ejemplo, Spalla (2006) expone:

“Imagine que está parado en su cocina, sosteniendo un limón que acaba de sacar del refrigerador. Se siente frío en su mano. Observe su aspecto exterior, su cáscara amarillenta. Tiene un color amarillo ceroso, y la cáscara termina en dos pequeñas puntas verdes. Apriételo un poco y sienta su firmeza y su peso.

Ahora llévese el limón a la nariz y huélalo. Nada huele como un limón, ¿no es así? Ahora parta el limón a la mitad y huélalo. El olor es más intenso. Ahora muérdalo y deje que el jugo se arremoline en su boca. Tampoco hay nada que tenga el sabor de un limón, ¿no es cierto?

Al llegar a este punto, si ha usado bien su imaginación, se le habrá hecho agua la boca.”

Este ejemplo nos permite ver cómo palabras simples pueden activar las glándulas salivales. Las palabras ni siquiera reflejaron una realidad, sino algo que la persona imagina. Cuando lee aquellas palabras acerca del limón le estaba diciendo a su cerebro que tenía un limón, aunque en realidad no hablaba en serio. Su cerebro lo tomó seriamente y sus glándulas salivales reaccionaron.

La mayor parte de nosotros pensamos que las palabras que usamos reflejan significados y que lo que significan puede ser bueno o malo, cierto o falso, poderoso o débil. Esto es verdad, pero no es todo. Las palabras no solamente reflejan la realidad, sino que crean una realidad como el flujo de la saliva.

El cerebro no es un intérprete perspicaz de nuestros pensamientos; recibe información y la acumula, y como está a cargo de nuestro cuerpo, si le decimos algo como: "Ahora me estoy comiendo un limón", empieza a funcionar.

Desde luego, cada vez que decimos que algo nos provoca dolor, no surge un dolor de inmediato. El estado natural del cuerpo es la buena salud, y todos sus procesos están adaptados para la salud. No obstante, si se aporrean sus defensas lo suficiente en forma verbal, acaba por producir las mismas enfermedades que le ordenamos.

Existen dos cosas que añaden poder a las palabras y pensamientos que utilizamos: nuestro nivel de actividad mental (en Alfa y Theta nuestras palabras tienen un poder incrementado en forma sorprendente) y el grado de participación emocional en lo que hablamos, es decir, qué tanta emoción se le imprime a las palabras.

Si decimos "¡Dios mío, eso duele!", con convicción, le ofrecemos una cálida hospitalidad al dolor. Si decimos "¡Aquí no consigo que se haga nada!", con vehemencia, la frase se convierte en una realidad que añade una validez efectiva al sentimiento.

1.3.1 Objetivos de la PNL

De acuerdo a Douat (2000) los objetivos de la PNL son:

- Educar el cerebro, que es la meta de cualquier educación.
- Descubrir las capacidades de aquellos que han triunfado en su campo y sacar provecho de ellas.
- Desarrollar la calidad de las relaciones humanas.
- Ayudar a los demás a resolver sus conflictos.
- Lograr la unidad del individuo y mejorar las habilidades de comunicación para tener más éxito en la vida profesional.
- Ayudar a las personas a reconocer sus emociones y aprender a dirigir las propias.
- Mejorar las propias percepciones y así adquirir una mayor lucidez sobre nosotros mismos.
- Realizar las aspiraciones sin alterar la personalidad.
- Eliminar todo artificio o alienación del yo.

Ampliando la definición anterior, Young (2002) dice que la esencia de la PNL consiste en llegar a ser conscientes del modo en que la persona crea su realidad subjetiva para poder modificar aquello que no nos gusta o no nos sirve.

A continuación se presentan elementos propuestos por la PNL a partir de los cuales se desarrollan sus métodos de intervención. Estos elementos se escriben por separado ya que presentan información muy específica, en contraposición con lo anteriormente expuesto que se presenta como la estructura sobre la que se desarrolla la Programación Neurolingüística.

1.3.2 Sistemas de representación sensorial

Cada individuo tiene a su disposición una serie de modalidades diferentes para representar su experiencia del mundo. El hombre cuenta con cinco sentidos para contactarse con el mundo, además de los cuales cuenta con un sistema de lenguaje que usa para representar sus experiencias. (Bandler y Grinder, 1996).

Young (2002) menciona que la PNL ha puesto en claro que existen tres sistemas de representación sensorial: visual, auditivo y cinestésico, dando a entender que la predominancia de cada sistema sensorial es distinta en cada persona, debido a lo cual procesa la información de manera distinta, dependiendo el canal perceptual que predomine en ella.

El ser humano no solo representa su experiencia a través de sus sistemas de representación sensorial, sino que también basa su comunicación en ellos (Bandler y Grinder, 1996).

Cada persona es única ya que tiene sus propias estrategias para percibir el entorno.

Para poder comunicarnos eficazmente tenemos que identificar que parte del sistema nervioso utiliza cada persona en determinado momento, de tal manera que presenta estrategias.

- a) La persona visual: procesa la información usando los ojos, entiende el mundo tal como lo ve. Utiliza metáforas visuales, exploran sobre el aspecto de las cosas en lugar de cómo lo sienten, son ordenadas y meticulosas su apariencia es muy importante.
- b) La persona cinestésica: son sensitivos, demuestra su sensibilidad y puede expresar sus sentimientos, actúa llevado por el impulso del momento.
- c) La persona auditiva: sedentaria, poco dinámica, es más analítica. La introspección es muy común en él, le interesa escuchar, le gusta hablar, prefiere decir cómo suenan las cosas a como lucen o se sienten, le resulta fácil hablar de sus sentimientos; excelente conversador, flexible, usa la lógica, controla su propio ego, discute las cosas consigo mismo, escucha sus voces interiores es conservador y elegante (Alternativa y COLINDE, 2006).

Retomando un poco de la teoría psicoanalítica de Freud sabemos que el aparato psíquico de cada individuo se maneja en distintos niveles: el consciente, preconsciente e inconsciente. (Schultz y Schultz, 2004). Este postulado aparece en la etapa del psicoanálisis conocida como la Psicología del ello, que comprende de 1900 y 1914, donde, entre otros aspectos relevantes, se describe el concepto de líbido, los sueños como realizaciones inconscientes de deseos y la descripción de la estructura

mental en los tres niveles antes mencionados. (Ruiz Sanchez, 2001). Este conocimiento del inconsciente es retomado por la PNL, junto con el concepto de canales de representación sensorial, a partir de lo cual sustenta que la combinación de estos elementos en cada individuo con los canales preceptuales nos da características diferentes. Conocer cuáles son los canales primarios y secundarios brindará la pauta para una comunicación más efectiva consigo mismos (Alternativa y COLINDE, 2006).

1.3.3 Hemisferios cerebrales

Los hemisferios cerebrales procesan la información de distinta manera, de esta forma cada persona está dominada por un hemisferio y representa, por lo tanto, la manera como actúa. Si se conoce la manera como funcionan estos hemisferios se podrá aprender a integrarlos de mejor forma, permitiendo saber qué recursos son los que hacen falta, trabajar en ello logrando un uso más efectivo que se reflejará en la vida de las personas, dándoles mayor posibilidad de éxito.

También servirá para comunicarse mejor, ya que se podrá calibrar (véase el apartado 1.5.8 Calibración en este capítulo) permitiendo a las personas acercarse a ellas por medio de sus preferencias cerebrales logrando una comunicación altamente efectiva.

A continuación se presenta un cuadro que resume las características de funcionamiento de los dos hemisferios cerebrales:

Cuadro 1.1
Hemisferios cerebrales

HEMISFERIO IZQUIERDO CONSCIENTE	HEMISFERIO DERECHO INCONSCIENTE
PERCEPCIÓN: pensamiento, sensación	Sentimientos e intuición
EXPRESIÓN: verbal, hablar, contar, escribir	No verbal, gestos dibujar garabatear
RECUERDA: Palabras, partes, números, nombres.	Imágenes, patrones, global, caras
PENSAMIENTO: Analítico, lineal, lógico, racional, secuencial, vertical, convergente, deductivo	Visionario, espacial, analógico, creativo, simultáneo, literal, divergente, inductivo
ACCION : Editor y director	Generador Ejecutor.

Fuente: Young, 2002

1.3.4 Las capas cerebrales

Según la complejidad de las tareas que realice cada estructura cerebral y el objetivo de éstas, puede decirse que el cerebro se compone de tres capas: reptil, neocortical

y límbica. Estas capas fueron propuestas por Paul MacLean en 1949, quien entonces era director del laboratorio de la evolución del cerebro y del comportamiento del Instituto Nacional de Salud Mental de los EUA. Él postula que el cerebro es como un sitio arqueológico, donde las capas cerebrales surgen tomando como base las anteriores y superponiéndose a ellas en un proceso evolutivo. Estas capas aparecen durante el desarrollo del embrión y el feto, MacLean las define como “tres computadoras biológicas que, aunque están interconectadas, han retenido, cada una sus tipos peculiares de inteligencia, subjetividad, sentido de tiempo y espacio, movilidad y otras funciones menos específicas” (Do Amaral y Martins, 2000, recuperado de <http://www.genaltruista.com/notas/00000133.htm>).

Estas capas son:

- a) La capa reptil es clasificada como el cerebro primario, ya que en él se encuentran funciones muy básicas que implican sobrevivencia (respirar comer, etc.). El uso de este cerebro permite la formación de hábitos mediante su repetición, hasta llegar a convertirse en rutinas. La imitación es otra manifestación de este cerebro, como en el caso de la imitación de la moda, valores o costumbres.
- b) El cerebro neocortical está formado por ambos hemisferios cerebrales incluyendo la estructura que los une (cuerpo calloso) y sus procesos cerebrales específicos.
- c) Por su parte, el cerebro límbico es el encargado de procesar y manifestar las emociones. Contempla los objetivos de las personas y cómo éstas son afectadas por las emociones. En él se registra la sexualidad como fenómeno mental. (Douat, 2000).

1.3.5 Clasificación de las personas por colores

Existen cuatro clasificaciones de las personas identificadas por colores tomando como criterios el hemisferio cerebral que predomina en su forma de procesar la información, así como por el sistema de representación sensorial y la capa cerebral que más utilizan. Dichos colores son: azul, amarillo, verde y rojo (Young, 2002).

- a) Ser azul: es un sujeto dominado por el hemisferio izquierdo por la capa cortical. Se caracteriza por usar la lógica, ser analítico, buscar siempre el costo-beneficio, cuantitativo, financiero, es dado a la resolución de problemas, le gustan los hechos, acción, austero y culto. Su canal primario de percepción es auditivo y por secundario es cinestésico. Encontramos aquí a los grandes investigadores, científicos, físicos, matemáticos, economistas. Sus características negativas es que son pesimistas, déspotas, altaneros, autócratas (críticos e hirientes).

- b) Ser verde: su canal primordial es un 99% visual seguido por cinestésico-auditivo, está dominado también por el hemisferio izquierdo pero por la capa límbica. Es ordenado, le gusta estructurar minuciosamente, es altamente metódico y disciplinado, muy conservador, tiene convicción, dominan los procesos y es sistemático. En cuanto al carácter son tolerantes, pacientes, extrovertidos, gustan de la compañía debido a su capacidad de relación. Entre sus actitudes negativas se puede observar que se autolimitan, no tienen flexibilidad, perfeccionistas, obsesivos y negativos.

- c) Ser amarillo: dominado por el hemisferio derecho y la capa cortical, es un ser experimental, con el canal visual como primario y auditivo-cinestésico como secundario. Son innovadores, creativos, usan la imaginación, son agentes de cambio y gente inconforme ante el mundo imperfecto, son idealistas y con mucha visión en el futuro. Son líderes, entusiastas, buscan el cambio, tienen capacidad de mando, competidores natos, futuristas. Su carácter es inconstante, tienen estrategias para todo, buscan la libertad, apasionados, gustan de llamar la atención. Sus actitudes negativas es que son demasiado idealistas, cambiantes, extremistas, su rencor perdura y no les agrada perder.
- d) Ser rojo: el hemisferio derecho domina a este ser y la capa límbica está presente. Su canal primario es cinestésico seguido por el visual y auditivo. Son altamente emotivos, se les facilitan las relaciones humanas; sienten, son viscerales, volubles, de carácter fuerte, agresivos y nobles. Se caracterizan por ser leales y activos. En el trabajo tienden a realizar en equipo, requieren de un líder y se entregan.

Todos estos seres interactúan entre sí, haciendo que entre los miembros de cada color se lleven muy bien y tengan una comunicación fluida. Mientras que la relación azul-verde, amarillo-rojo se presenta como una comunicación reforzadora confrontadora, la azul-amarillo, verde-rojo es una comunicación preferente sinérgica y azul-rojo, amarillo-verde genera una comunicación confrontadora y diferenciadora (Bandler y Grinder, 1996).

Todas las personas pueden desarrollar las cualidades de cada uno de estos seres, permitiendo ser más versátiles. Además, permite mejorar la comunicación calibrando a las personas, ya que así, se sabrá qué le gusta y qué le disgusta, sus preferencias y llegaremos por el canal de más fácil comprensión para éste. Dándonos así una herramienta muy importante para la comunicación con nosotros mismos y con los demás.

1.3.6 Creencias y valores

Las creencias y los valores tienen un peso fundamental dentro de la PNL.

Schwarz y Schweppe (2001) definen las creencias como “convicciones sobre nosotros mismos y de lo que es posible para nosotros en el mundo” (p.196). Mencionan además que la PNL presta particular atención a la búsqueda y disolución de creencias.

Por un lado, las creencias son los impulsores para que una persona logre algo, ya que si se tiene la creencia de que es imposible, realmente será imposible; muy diferente será si se creó posible y fácil, con lo que se alcanzará el éxito. El cerebro se limita a realizar lo que deseamos.

Las creencias son planteamientos preformados y preorganizados de la percepción, las cuales se reflejan de manera coherente en la comunicación con nosotros mismos. “Soy, lo que creo”.

Estas creencias están determinadas en primer lugar por el ambiente en que vivimos; en segundo lugar, se encuentran los acontecimientos, grandes o pequeños que pueden dar forma a las creencias. La tercera fuente de las creencias es el conocimiento a través de la lectura, películas, es decir, ver el mundo como lo ha

visto alguien más. Establecer creencias consiste en la representación mental de la experiencia futura como si ya se hubiese realizado. Para poder moldear las creencias es necesario saber cuál es su origen (Dilts, *et al.*, 1996).

El sistema de creencias funciona a base de:

- Expectativa de objetivo: el individuo cree que él lo puede lograr, si no lo cree seguro habrá desesperanza y fracaso.
- Expectativa de autoeficacia: el individuo cree que el objetivo es posible y además tiene los recursos para lograrlo, si sucede lo contrario se manifiesta el desamparo.
- Expectativa de respuesta y efecto placebo: esto es que la persona espera que le suceda algo, a consecuencia, las acciones realizadas lo llevarán al objetivo y al éxito. El placebo es la respuesta.

Respecto a las creencias, Dilts, R. *et al.* (1996) refieren:

“Las creencias no se basan necesariamente en un sistema de ideas lógico. De hecho, son notoriamente refractarias a la lógica. Su función no es coincidir con la realidad. Puesto que usted no sabe realmente qué es real, tiene que formarse una creencia. Es un asunto de fe. Es muy importante tener esto en cuenta cuando se trabaja con una persona para ayudarla a cambiar sus creencias limitadoras” (p. 34).

Para conocer más acerca de creencias, remito al lector al capítulo 3, al apartado referente a creencias, donde se explica con mayor detalle este tema.

Por su parte, Alternativa y COLINDE (2006) definen los valores como el marco referencial a partir de nuestra experiencia proyectándose en nuestras actitudes, hábitos y normas.

Ampliando la definición anterior, Landolfi (2004) dice:

“Los valores se nos presentan a la conciencia como principios que intentan guiar nuestras elecciones y decisiones cotidianas sobre los más diversos temas, incluyendo entre ellos temas frívolos como las preferencias de nuestro equipo futbolístico hasta temas realmente importantes y trascendentes como nuestras preferencias acerca de lo correcto o incorrecto, es decir, sobre el bien y el mal.

[...]En principio podemos decir que no existen fuera de nosotros sino que corresponden a una “actividad de nuestra conciencia” que determina qué es valioso y qué no lo es.

[...]Podemos decir que los valores son una especie de entes de razón pues su existencia se encuentra dentro de los límites del pensamiento humano. [...]. Es por ello que “los valores” son algo inequívocamente humano los cuales tiñen nuestra existencia de una manera considerable. Ahora bien, entendemos que los valores existen dentro del pensamiento humano pero requieren de dos condimentos adicionales para transformarse esencialmente en ellos. Estos son:

- Los valores no son algo completamente subjetivo en el sentido de que son un “invento” de nuestra mente sino que requieren del correlato o vinculación a alguna realidad exterior o ente real del cual, de alguna manera, dependen.
- También hace falta una conciencia inteligente humana la cual aplicando su potencia de “inteligencia” va a considerar lo “valioso” en cada caso. Esto significa algo muy importante: No hay valores humanos sin conciencia.

Esto recientemente mencionado es altamente significativo para los seres humanos pues el mismo desarrollo de su conciencia intelectual incluye necesariamente el descubrimiento de valores. Por ello podemos concluir que los valores son entes de razón que necesariamente se vinculan a entes reales y que, por otro lado pero sin restarle importancia, deben ser vinculados mediante nuestra conciencia inteligente.”
(Recuperado de <http://www.delideres.com/que-son-valores.html>)

Los valores se consideran:

- Instrumentos psicológicos inconscientes y conscientes que dirigen nuestra vida.
- Realidades motrices que provienen de procesos bioquímicos que generan impulsos o riesgos.
- Puntos de referencia que determinan lineamientos, marcos y mapas positivos y negativos.
- Actitudes significativas que son el impulsor de la dinámica de nuestro comportamiento (Dilts, *et al.*, 1996).

Las definiciones anteriormente expuestas (creencias y valores) tienen una importancia vital para este trabajo de investigación, pues forman parte de las actitudes que se desarrollan hacia la vejez, por lo que resulta de gran relevancia exponerlas.

Existe además un vínculo importante con el concepto de actitud, que, como se había mencionado anteriormente se define como “una asociación entre un objeto dado y una evaluación dada” (Morales, 1994, p. 497). De esta definición, lo referente a la evaluación dada hacia el objeto se relaciona fuertemente con los términos valores y creencias, debido a que estos determinan la forma de interpretar el

entorno y al sujeto mismo con sus experiencias. Por tanto, como objetivo de esta investigación, se presupone que si se cambian las creencias y valores, se modificará la actitud hacia la vejez.

1.4 Áreas de aplicación

Durante mucho tiempo, la PNL se orientó principalmente al contexto terapéutico, por lo tanto, no era conocida ni entendida por el público en general (Emerick, 1998).

Hoy en día, se ha empezado a aplicar la PNL a muchos campos, entre los que destacan:

- Salud: con base en la relación entre creencias y estrategias la Programación Neurolingüística ha realizado técnicas espectaculares de intervención en tratamiento de cáncer, curación de alergias, mantenimiento de la salud perfecta, control del estrés, mejoramiento de los niveles de funcionamiento del organismo y curación rápida.
- Psicoterapia: desarrollada inicialmente para el área terapéutica, la PNL ha generado cambios profundos en las estrategias de terapia útiles. Son famosas sus técnicas para la cura de fobias, estrés postraumático, conflictos internos, desórdenes de personalidad, esquizofrenia, depresión, compulsiones, control emocional, desórdenes sexuales y manejo de adicciones a sustancias.
- Deportes: sin ser el campo más divulgado de la PNL, sus aplicaciones en el deporte van desde el mejoramiento del desempeño deportivo hasta la eliminación de los impedimentos hacia el logro de marcas y resultados

inesperados. Sus estrategias permiten el mejoramiento y aprendizaje de diversos deportes como tenis, golf, tiro, ciclismo y atletismo; entre otros.

- Empresarial: este es un reciente campo de aplicación de la Programación Neurolingüística. Son ya admiradas y buscadas sus aplicaciones en trabajo en equipo, solución de conflictos, administración de personal, gerencia, motivación, comunicación, creatividad, planeación estratégica, definición de misión y valores organizacionales, toma de decisiones, adaptación al cambio, selección de personal, evaluación de desempeño y ventas, entre muchos otros.
- Mejoramiento personal: por supuesto, la Programación Neurolingüística tiene una amplia aplicación en el cambio personal en áreas tales como autoestima, asertividad, relaciones de pareja, cambio de experiencias negativas y mejoramiento de la historia pasada, logro de objetivos, relaciones interpersonales, definición de valores, manejo de crisis personales, cambio de creencias y logro del éxito, entre otros muchos.
- Educación: los planteamientos de la PNL no sólo han resultado novedosos sino que han echado por tierra las metodologías habituales utilizadas en los ambientes escolar y del aprendizaje. Sus aplicaciones van desde la solución a diversos problemas de aprendizaje, mejoramiento de la creatividad, estrategias para aprender efectivamente, aprendizaje de las matemáticas, aprendizaje de la física y la química, solución de conflictos en el aula y mejoramiento de la efectividad del docente; entre otros.

Aunque no se consideran aplicaciones específicas, muchas personas retoman la Programación Neurolingüística en áreas como la política (para generar discursos que

tengan mayor impacto a la población, desarrollar la asertividad y liderazgo, etc.), la capacitación del personal (para resolver actividades específicas dentro de las empresas o para desarrollar la habilidad requerida en determinado puesto, entre otras), las artes escénicas (para empatizar con la psicología del personaje a interpretar, para expresar según se necesite las emociones, para disminuir la ansiedad de estar frente al público, por mencionar algunas), la religión (con objetivos similares a los de la política), el mercadeo (mediante técnicas que mejoren el proceso de negociación y aumenten las ventas) y la publicidad (con frases que impacten de manera más significativa al público al que es dirigida); entre otros (Recuperado de http://www.geocities.com/dhi_pnl/pnl.html).

Englobando lo anteriormente expuesto, se puede decir que la PNL:

- Es una terapia muy efectiva a corto plazo en comparación con otros tipos, que exigen meses o años.
- Es cada vez más imprescindible en la formación de directivos empresariales para desarrollar las habilidades necesarias de su puesto.
- Sirve para la superación de problemas individuales y el crecimiento del ser humano.
- Muestra nuevas y más eficientes alternativas para superar problemas cotidianos.

La eficacia de la PNL reside en buscar explorar los mecanismos de cada persona (la manera en que actúa y piensa) y transformarlos en otros más efectivos que le permitan alcanzar sus objetivos mediante la implementación de técnicas novedosas (Schwarz y Schweppe 2001).

En resumen, podemos decir que la PNL se puede emplear para el desarrollo del potencial humano, al igual que para el “manejo” de otras personas o grupos buscando alcanzar los objetivos planteados y vivir la vida en plenitud de recursos, sean estos económicos, emocionales o de cualquiera que la persona solicite. (Lubeck, 2001).

1.5 Principales herramientas aplicadas dentro de la Programación Neurolingüística y su utilidad

La Programación Neurolingüística hace acopio de una gran variedad de herramientas para lograr los objetivos que se plantea. Su origen es diverso, entre las que destacan la Terapia Gestalt, el Conductismo y el Psicoanálisis, entre muchas otras teorías.

Respecto a las herramientas que la PNL usa, Douat (2000) expone:

“Todas las técnicas de PNL están por tanto encaminadas a dejar actuar al inconsciente, con la intención de desenterrarlo y dejar salir del agujero negro y así animar a los interesados a que descubran en su interior los recursos para alcanzar mejor sus metas...” (p.22)

Estas técnicas pueden usarse según las necesidades del cliente (debe aclararse que en PNL, al igual que en otros tipos de terapia, se usa el término cliente, ya que a diferencia de éste, el concepto paciente presupone la presencia de enfermedad, lo cual no es congruente con los postulados antes expuestos, razón por la cual se usará el primer término, o el de sujeto, que resulta más general) , aunque la aplicación de las técnicas de PNL puede desembocar en cambios muy intensos y globales. Justamente por esto, es importante que antes de aplicarla se tenga claro que es lo que se quiere conseguir (Schwarz y Schweppe, 2001).

A continuación se presenta una lista de las técnicas básicas de PNL, a partir de las cuales se desarrollan otras más, las cuales, debido su especificidad de aplicación, no se contemplan en el siguiente listado, por no ser el tema de interés de este capítulo ni de la investigación en general.

1.5.1 Anclaje

Un ancla o anclaje es una asociación entre pensamientos, ideas, sensaciones, estados y un estímulo determinado. Por medio de éste se crea un mecanismo de funcionamiento seguro, se activa automáticamente para crear el estado que uno desee en cualquier situación, sin necesidad de pensarlo.

Para realizar un anclaje se debe llevar a la persona a un estado de gran intensidad proporcionando un estímulo de manera regulada coincidiendo en el momento culminante de dicho estado creando así un vínculo neurológico entre el estado y el estímulo. Después cada que aparezca el estímulo generará el mismo estado.

- **Fases del anclaje**

- 1) Debe ponerse uno mismo o poner a la otra persona en cuestión en el estado que se desea anclar. (por ejemplo, tranquilidad, seguridad, serenidad, etc.)
- 2) Hay que suministrar repetidas veces un estímulo específico exclusivo, mientras el sujeto pasa por el momento culminante de dicho estado.

- **Un anclaje exitoso**

Para poder realizar un anclaje que cumpla su función es necesario tomar en cuenta los siguientes elementos:

- a) Intensidad del estado. El sujeto debe hallarse en el estado totalmente asociado y congruente con intervención de su organismo en el momento que se realiza el ancla, es decir, encontrarse en un estado de visualización profundamente involucrado, recordando colores, olores y sensaciones del momento donde tenía el recurso que ahora solicita.
- b) Sincronización. Se aplica el ancla en el clímax del estado, ni antes ni después. Es importante que se lleve a cabo el anclaje en el momento donde más intensamente se recuerde la situación, para poder garantizar que funcione.
- c) Exclusividad del estímulo. El ancla debe ser inconfundible y diferenciada, evitando que otro estímulo interfiera. Debe saberse claramente que estímulo va a utilizarse y evitar que otro sonido intervenga cuando se lleva a cabo el ancla (sonido ambiental, música que no permita la relajación, etc.).
- d) Repetición del estímulo. Hay que imitar el anclaje exactamente, ubicando con perfección en que parte del cuerpo se aplicó y usando la misma presión.

(Alternativa y COLINDE, 2006).

1.5.2 Reencuadre

El reencuadre o reframing es un concepto del lenguaje de la PNL que define el arte de dar otro sentido u otro valor a un comportamiento, a un suceso y a la calidad de uso de los objetos (Lubeck, 2001).

La utilidad de esta técnica reside en que cambiar la perspectiva, observar y evaluar el asunto desde otro enfoque, permitirá encontrar el lado positivo o ganancia a lo que se consideraba como conflictivo. Permite conscientizar al sujeto en que la pena que le aqueja no está causada por aquello que a primera vista parecer

ser la raíz, sino por algo muy distinto. Cuando se ha encontrado la verdadera razón, se puede actuar de manera correcta sin mal gastar energía en el inútil intento de aliviar los síntomas (Lubeck, 2001).

Por ejemplo, un joven puede considerar que la ruptura de su relación de muchos años con su novia es algo desastroso para él, algo que difícilmente podrá superar; sin embargo, aplicando esta técnica cambiará el enfoque de dicha situación, permitiéndole verla como una oportunidad para crecer en otros aspectos, como tomar cursos relacionados con su carrera, aprender a tocar el instrumento que siempre deseó y por falta de tiempo no lo hizo, o un tiempo para compartir con la familia. Como se puede ver, aún en los eventos negativos se pueden encontrar ganancias, simplemente se trata de ser perceptivo a lo que ocurre a nuestro alrededor que nos pueda “enriquecer” de algún modo.

1.5.3 Metáforas

Proviene del latín, y deriva de la raíz META, es decir, más allá de las palabras y percepción y TROPOS que significa palabras con sentido distinto, pero que mantienen la conexión, para que la comunicación se desarrolle con garantías de ser interpretada por el inconsciente y generar nuevas conductas.

La metáfora puede ir más allá de las palabras ya que también se manifiesta de manera no verbal con gestos, dibujos, pinturas, mímica, escultura, danza (Alternativa y COLINDE, 2007).

Las metáforas son otra herramienta empleada por la PNL para lograr los objetivos deseados.

Al respecto, Lubeck (2001) dice que son una comparación, una descripción en imágenes. Se caracterizan porque en lugar de nombrar una cosa directamente, se emplean unas circunstancias para describir lo deseado. Agrega además que su función es ayudar a las personas a tener mejor calidad en su vida diaria, dar sentido y proporcionar alivio, desarrollar tolerancia y respeto, entre muchas otras cosas. Con ellas, los problemas y posibles soluciones quedan tan modificados y sin relación lógica con la realidad que el consciente no los puede filtrar por qué no comprende la interrelación, debido a lo cual trabajan a nivel inconsciente.

Como complemento a lo anterior, Alternativa y COLINDE (2007) refieren que las metáforas son ayudas gráficas para expresar “situaciones” que ante la dificultad de explicar racionalmente, entran en lo no lineal o sea, se paraboliza. Es un lenguaje figurado, altamente creativo que ayuda a la comprensión por cambios tangenciales.

Las metáforas son un lenguaje en el que se expresan deseos, esperanzas y sabidurías eternas, esperando una metamorfosis (reencuadre) de la realidad. (Lubeck, 2001).

- **Uso de la metáfora**

- Vincula conocimientos adquiridos a nuevos conocimientos.
- Es un vehículo para llevar conceptos, situaciones o acontecimientos cuyo significado es confuso.
- Rompe reglas lógicas.
- Transporta conceptos con agilidad promoviendo multiplicidad de conexiones cerebrales.

- Favorece y enriquece la visión compartida.
- Arroja luz sobre los elementos de una situación dejando que la persona extraiga sus propias conclusiones.
- Es la vía directa al inconsciente.
- Provoca un estado interno en el interlocutor.
- Informa a nuestro conocimiento de lo que es real.
- Vehículo conductor de creencias y valores.
- Siembra ideas y fomenta reflexión.
- Promueve secreción de dopamina y facilita nuevos aprendizajes.

- **Beneficios y aplicación de las metáforas**

Existe una gran variedad de aplicaciones de las metáforas, entre las que destacan lo relacionado a la educación y aprendizaje, donde su función es explicativa, estableciendo un vínculo entre lo conocido y desconocido.

Otro uso se relaciona con la solución de problemas, donde se busca disociar al inconsciente y consciente del comportamiento mental en que se encuentra, generando un paralelismo entre una solución y una guía para la acción o pensamiento buscando ayudar a la resolución del conflicto.

También destaca lo relacionado a sanación, donde se busca generar en el sistema inmunológico una guía o instrucción para que procese mecanismos de curación.

Finalmente, en el desarrollo personal hace referencia a experiencias muy generales y a recursos universales que el individuo puede utilizar para lograr lo que se proponga (Alternativa y COLINDE, 2007).

No obstante lo anterior, las metáforas pueden ser rechazadas por el inconsciente cuando éstas van en contra de los objetivos de vida o los valores de la persona.

1.5.4 Metamodelo

El metamodelo consiste en una serie de preguntas, algunas conscientes y otras inconscientes las cuales resultan mayormente útiles. Referente a este punto, Bandler y Grinder (1980) manifiestan:

“El metamodelo para terapia es un modelo formal. Específicamente es formal en dos sentido:

1. Es un modelo explícito; es decir, describe la estructura del proceso de terapia paso a paso.
2. Es un modelo que se relaciona con la forma, no con el contenido. En otras palabras, el metamodelo es neutro con respecto al contenido del encuentro terapéutico” (p.184).

El metamodelo parte de tres tipos de proceso: generalización, supresión y distorsión.

La generalización solo nos muestra algunos aspectos de nuestras experiencias, sin ver las excepciones. La generalización es útil porque podremos responder a situaciones de acuerdo con lo que hemos aprendido, pero cuando generalizamos de

forma equivocada, resulta problemático ya que nos mostramos poco receptivos a nuevas experiencias.

Bandler y Grinder (1980) mencionan que éstas ocurren cuando el sujeto crea modelos de su experiencia. Las generalizaciones pueden empobrecer el modelo del cliente al punto de ocasionarle pérdida de detalles de la experiencia original, por lo que impiden hacer distinciones que podrían brindar alternativas para enfrentar una situación particular.

La supresión o eliminación, ocurre cuando se es muy selectivo con la experiencia y se omite parte de ellas, creyéndolas sin importancia. Es importante seleccionar lo que recordamos, pero a veces se suprimen sentimientos o reacciones de otras personas. En ocasiones solo se toma lo malo, dejando lo bueno aunque estén en el mismo comentario. El objetivo de identificarlas es ayudar a la persona a recobrar una representación más plena de su experiencia (Bandler y Grinder, 1980).

En la distorsión surge una modificación de la experiencia, agrandándolas o disminuyéndolas. Respecto a este punto Bandler y Grinder (1980) exponen:

“Por distorsión entendemos el proceso mediante el cual representaciones presentes en el modelo del cliente han sido distorsionadas al punto de limitar su capacidad de actuar. Hay varias formas como se pueden distorsionar las estructuras profundas y por consecuencia producir en el cliente padecimientos” (p.76).

El metamodelo nos sirve para recopilar información, aclarar el sentido al preguntar e identificar limitaciones buscando cuestionar las supresiones, generalizaciones y distorsiones. (Alternativa y COLINDE, 2006)

En resumen, podemos decir que el metamodelo nos permite:

- Reducir la información abstracta transmitida verbalmente a las experiencias concretas que se esconden detrás de las mismas.
- Ayudar a conseguir informaciones exactas e importantes para las actuaciones posteriores.
- Aclarar el significado de las palabras y dar definiciones precisas.
- Identificar las imaginaciones limitadas de la idea del mundo y de uno mismo logrando así hacerlas más flexibles, como también en situaciones decisivas, aportar posibilidades de selección en mayor cantidad y con mayor sentido (Lubeck, 2001).

El metamodelo está en gran parte inspirado en el modelo formal de la lingüística transformacional y es efectivo para enriquecer el modelo del mundo del paciente, que implica que algún aspecto del modelo sea nuevo. Además, el metamodelo se basa en las intuiciones que tiene cada hablante nativo de su idioma. El objetivo de identificarlas es lograr que la persona “re-conecte” su modelo lingüístico con los procesos dinámicos que ocurren en su vida.

1.5.5 Rapport

Ser mejores comunicadores constituye una de las principales herramientas para lograr lo deseado con la PNL. La mayoría de los problemas que rodean al ser humano surgen del modo en que utiliza el lenguaje para categorizar, codificar y representar en la mente nuestra experiencia. Convertirse en buen comunicador implica flexibilidad para comunicarse con los demás. Eso se consigue prestando atención a la comunicación del otro para conocer su modelo del mundo e imaginarnos cómo se

ven las cosas desde su perspectiva; esta habilidad es denominada en PNL como rapport (Young, 2002).

Rapport, significa sintonía, compartir en cierta manera nuestros mapas del mundo, vivir en mundos afines. Los elementos responsables del rapport con otra persona están relacionados como respuesta a la otra persona. Está caracterizada por los sentimientos de confianza, apertura, identificación, empatía, enojo, entre otros. Los sentimientos no son positivos en todos los casos y, sin embargo, puede existir rapport.

El rapport nos da poder subliminal, influencia positiva sobre los demás obteniendo autoridad sobre el interlocutor de una manera sutil y sin que este se sienta amenazado.

Igualando el lenguaje verbal y no verbal, tono, ritmo, énfasis, velocidad, movimiento ocular, gestos, postura, movimientos y respiración podremos obtener el rapport (Alternativa y COLINDE, 2006).

1.5.6 Efecto Pigmalión

Cuenta una leyenda mitológica griega que el rey Pigmalión esculpió una estatua con la figura ideal de la mujer. A Pigmalión le gustó tanto su obra que quiso que se convirtiera en un ser real. El deseo fue muy fuerte e hizo todo lo que pudo para conseguirlo. Pidió ayuda a Venus Afrodita, la diosa del amor, la cual colaboró en que su sueño se hiciera realidad. Así nació Galatea, su mujer ideal.

Cuando alguien anticipa un hecho, existen muchas probabilidades de que se cumpla. A este fenómeno se le conoce como “El Efecto Pígalión, o la profecía que se cumple a sí misma”.

Existen muchos estudios de Pedagogía y Psicología que confirman este hecho, entre ellos el de Robert Rosenthal en 1968. Éste dió a los profesores de una escuela una relación de alumnos y les dijo que tenían una capacidad superior, sin embargo, todos habían sido elegidos al azar. Este grupo realizó más avance intelectual que el resto. El profesorado esperaba mejores resultados y los tuvieron, con lo que la profecía estaba cumplida (Rosenthal, 2007).

“El Efecto Pígalión” requiere de tres aspectos: creer firmemente en un hecho, tener la expectativa de que se va a cumplir y acompañar con mensajes que animen su consecución.

Este fenómeno se da cuando hay relaciones de dependencia entre las personas: padres e hijos, profesores y alumnos, entre otros. El por qué sucede, estaría relacionado con una energía que las personas somos capaces de enviar a otras (Recuperado de <http://www.educarueca.org/spip.php?article417>).

1.5.7 Claves de acceso ocular

Cuando una persona habla, suele haber algún movimiento ocular mediante el cual se pueden detectar que parte del cerebro está usando, así como la manera de procesar la información mediante los sistemas de representación sensorial. Es fácil saber si una persona piensa mediante imágenes, sonidos o sensaciones. Hay cambios visibles en el cuerpo según la manera en que se esté pensando. La forma como

pensamos afecta nuestro cuerpo, y cómo usamos nuestro cuerpo afecta nuestra forma de pensar.

El movimiento del ojo (lateral y vertical) parece estar asociado con la activación de distintas partes del cerebro. Estos movimientos se llaman movimientos laterales del ojo en la literatura médica. En PNL son denominados pistas o claves de acceso ocular, porque son señales visuales que nos dejan ver cómo accede la gente a la información. Hay una conexión neurológica innata entre los movimientos del ojo y los sistemas representativos, porque los mismos patrones se manifiestan en todo el mundo (O'Connor y Seymour, 1995).

Así pues, la PNL retoma la información anterior generando la siguiente lista de los movimientos oculares, así como el proceso al que representa:

- Creación visual: ojos hacia la izquierda y hacia arriba.
- Recuerdo visual: ojos hacia la derecha y hacia arriba.
- Creación auditiva: ojos hacia la derecha.
- Recuerdo auditivo: ojos hacia la izquierda.
- Creación visual: Desenfoque Mirar hacia al frente.
- Sentimientos: Mirada hacia abajo y hacia la derecha.
- Diálogo interno: Mirada hacia abajo y hacia la izquierda.

(Alternativa y COLINDE, 2006).

Aunque es posible mover los ojos conscientemente en cualquier dirección mientras se está pensando, acceder a un sistema de representación en particular es, en general, más sencillo si se emplean movimientos naturales del ojo.

Normalmente no somos conscientes de estos movimientos, y no existe una razón para serlo; sin embargo, mirar hacia el lado “correcto” cuando se busca información es una habilidad muy importante (O’Connor y Seymour, 1995).

1.5.9 Calibración

Calibración define el proceso de reconocer cuando la gente se encuentra en estados diferentes. Este proceso implica aprender a leer las respuestas inconscientes y no verbales de otras personas durante una interacción empatando el comportamiento observable con una respuesta interna en específico.

Esta habilidad permite identificar expresiones sutilmente diferentes de la misma forma que otros experimentan recuerdos y estados diferentes (O,Connor y Seymour, 1995).

Las herramientas y modelos terapéuticos provenientes de la PNL presentan una especificidad única si se llega a relacionar con el resto de las aproximaciones clásicas de terapia. Propone técnicas de intervención neurológicas y psicológicas. Esta relación entre la Neurología y la Psicología es el aporte fundamental de la PNL (Douat,2000).

Resulta sumamente importante mencionar que la PNL ha demostrado su capacidad para modificar la actitud de las personas en distintos ámbitos y de manera duradera en el tiempo, razón por la cual será utilizada en esta investigación. La modificación de una actitud debe ser absoluta, no solo abarcando verbalizaciones,

sino un cambio real de los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales; las técnicas antes presentadas pueden generar el cambio deseado.

A continuación se presentará un esbozo sobre lo que es un grupo terapéutico, que resulta un elemento muy importante a contemplar, pues todo lo mencionado en este capítulo será aplicado con un conjunto de personas, que, en ésta ocasión, se busca modifiquen su actitud hacia la vejez.

1.6 Grupo terapéutico

Es importante incluir en este capítulo material referente a la importancia del grupo como vehículo a través del cual se logran los objetivos planteados para un taller o trabajo terapéutico, pues es un elemento fundamental en este trabajo de investigación.

1.6.1 Definición

Antes de ahondar en los conceptos inmersos en este tema, resulta importante definir lo que es un grupo, para lo cual Díaz Portillo (2000) lo define como:

“[...] un número determinado de personas en interacción individual durante una reunión o serie de reuniones frente a frente, en cuyo curso cada miembro recibe impresiones o percepciones de los otros, a los que considera tan distintos entre sí como le es posible y emite alguna reacción hacia ellos” (p 24)

Cesio (2008), por su parte, menciona que el trabajo grupal implica que varias personas se encuentren dispuestas a expresar y compartir sus conflictos con otras personas.

El motivo por el que las personas pueden agruparse con fines terapéuticos es muy diverso, y puede abarcar aspectos afectivos, sociales, laborales, etc. pero, finalmente, todos asisten manifestando algún malestar o necesidad de ayuda.

1.6.2 Características

Existe un sinfín de características de los grupos de acuerdo a su naturaleza, razón por la cual, nos centraremos en lo referente a los talleres vivenciales, que es la característica principal de la propuesta vertida en el presente trabajo.

De acuerdo a Campos (1984, citado por Trujillo López, 1998) el grupo terapéutico se caracteriza por desarrollarse durante algunas semanas con una duración de 20, 40 60 o más horas, lo que los clasifica como intensivos. Las sesiones se realizan un par de veces por semana.

Es importante recalcar lo que este mismo autor menciona, referente a que el número no debe ser muy elevado (de 8 a 18 miembros), ya que un grupo reducido permite mayor interacción entre los miembros y una mayor profundización, de lo contrario, algunos participantes quedarían marginados de las actividades del grupo, por lo que no participarían. Además de estas características, el tamaño del grupo debe escogerse en función de los objetivos planteados. Además, agrega:

“Los talleres vivenciales [...] parten de una estructura preestablecida (programa), el cual marca su duración y ritmo de trabajo. Esta variación puede deberse a varios factores como son: disponibilidad de tiempo, espacio (aula-taller) y lugar (institución), población a la que está enfocado el taller y contenido del programa. Por este motivo,

los talleres comúnmente se desarrollan a lo largo de 2 o 3 sesiones a la semana con duración de 2 horas cada una, pudiéndose extender por varios meses” (p. 44)

Respecto al grupo terapéutico, Cesio (2008) expone:

“Integrar un grupo terapéutico implica armar un proyecto compartido con otros; en quienes la persona buscará apoyo, se verá reflejada, podrá disentir con ellos (o le provocará enojo hacerlo), compartirá la vivencia de 'problema' en el sentido que esos 'otros cercanos' (sus compañeros del grupo) también sufren.

Se pone en marcha entonces, un proceso emocional que crece con la progresión del trabajo terapéutico, del incremento de la confianza; de la posibilidad de acceder al conocimiento de sensaciones y sentimientos penosos (propios y de los demás), y acceder al análisis y elaboración de los mismos; con la intervención de un terapeuta especializado en el tema. “

Existen otros elementos necesarios para que el funcionamiento del grupo pueda darse, y son:

- 1) El deseo y la necesidad del sujeto de compartir la experiencia.
- 2) Tener capacidad de espera, debido a que los conflictos que han existido toda la vida no se resuelven inmediatamente.
- 3) Hablar y escuchar a los otros miembros del grupo, para que el conflicto “resuene” en cada uno, y permitir el enriquecimiento de la vivencia múltiple grupal. (Cesio, 2008)

Otras características del grupo terapéutico, postuladas por Díaz Portillo (2000) son:

- 1) Sólo existe interacción social en los grupos cuando presentan comunidad de intereses y percepciones en los participantes.
- 2) Las personas del grupo desarrollan una organización social informal constituida por lenguaje, gestos, sentimientos e ideas que distinguen a los integrantes de los que no lo son.
- 3) Únicamente los temas relacionados con la meta del grupo despiertan tendencias hacia la conformidad de los miembros.
- 4) Presenta un código implícito (cultura con normas y símbolos que estructura el consenso), el cual prescribe la lealtad al grupo.
- 5) El grado de conformidad hacia las normas del grupo, tiene relación directa con su grado de cohesión; así, entre mayor sea éste, menor será la ansiedad de los miembros del grupo. La presión hacia la uniformidad de opiniones puede originar la creación de subgrupos.
- 6) Las personas que perturban el desarrollo de la actividad del grupo tienen menos preferencia y pueden ser rechazados o hasta excluidos.
- 7) Cada persona tiene una conducta distinta de acuerdo a la diferenciación de roles: payaso, trabajador ejemplar, líderes y seguidores, que proporciona diferentes status. Por tanto, el comportamiento de cada miembro está en función de su posición dentro del grupo y el mismo ejerce presión para que cada quien mantenga el rol asignado.

- 8) Entre más aceptado se siente un individuo en el grupo, con mayor facilidad se desviará de las creencias comunes, si su desviación sirve a los intereses del grupo.
- 9) Las normas y valores del grupo permiten contener la ansiedad, o al menos, mantenerla dentro de límites controlables.
- 10) La cohesión del grupo no es explicable por el control que ejerce el líder: éste es quien debe ajustarse a los deseos del resto del grupo, ya que de no hacerlo, puede perder el poder y ser sustituido.

Como podemos darnos cuenta, son muchas las características que deben ser tomadas en consideración para lograr que el grupo fluya de manera tal que permita llegar a donde se ha estipulado de manera inicial. Sin embargo, el grupo por sí mismo tendría dificultades para lograr algún objetivo sin la guía especializada de un experto: el terapeuta.

1.6.3 El terapeuta

El terapeuta es la persona encargada de guiar al grupo a través de las actividades y facilitar la reflexión de sus miembros, quien con su experiencia puede brindar una ayuda lo más objetiva posible.

Según Campos (1984, citado por Trujillo López, 1998) la función principal del terapeuta es “crear una atmósfera de aceptación, comprensión, seguridad, etc. en el grupo, con el fin de que todos y cada uno de los miembros se sientan libres de amenazas internas y externas” (p.45). Además debe mostrar respeto a los participantes y al grupo en su conjunto.

Otro rasgo fundamental reconocida por este autor es la empatía con cada miembro del grupo, tratando de entender su problemática y sus sentimientos.

Una característica más del terapeuta expuesta por Cesio (2008) es:

“La tarea del profesional es acompañar y promover este proceso con intervenciones adecuadas, que estimulan el recuerdo y la comprensión respecto de cuál es el conflicto limitante y productor de sufrimiento. [...]

De esta forma y con el trabajo interpretativo del/los terapeutas, se comprenden aquellos aspectos inconscientes de la personalidad que limitan la vida.

Los analistas participamos con interpretaciones, haciendo comentarios, relacionando experiencias y sensaciones que se generan en nuestra persona (por los sentimientos provocadores de contratransferencias), o en los integrantes del grupo.

Nuestra tarea es reflejar esa imagen que se describe en el trabajo grupal y mostrarla como en un espejo, y así dar cuenta del aspecto relacional del sujeto dentro (y fuera) de allí.

Buscamos la comprensión más profunda, sin sugerir conductas. El objetivo es que cada persona la encuentre dentro suyo, ya que se trata de una experiencia vivencial (no sólo hablada) y el relato contiene respuestas verbales y no verbales, en ese entorno en red que promueve el grupo.”

Este capítulo presenta a grandes rasgos la estructura de la PNL y cómo puede aplicarse. Como puede verse, es un campo con posibilidades muy amplias que generan un beneficio considerable a quien lo aplique. Además, menciona las

características generales de lo que compone un grupo terapéutico, debido a la importancia que reviste para esta investigación.

El siguiente capítulo se encarga de explicar el concepto de vejez desde una perspectiva biopsicosocial, así como exponer la etapa de la vida adulta para conocer los cambios que se gestan al entrar a la tercera edad.

CAPÍTULO 2
VEJEZ

La vejez es un fenómeno inherente a cualquier ser vivo y contempla una serie de fenómenos que cambian el modo de vida. A pesar de que no existen criterios unificados para identificarla en el ciclo vital, puede decirse que empieza entre los 60 y 65 años (Antuña, 2007).

En el ser humano, puede observarse que es una etapa que en términos generales se percibe como displacentera, de dependencia, enfermedad y soledad. Esto ocasiona que llegar a esta etapa produzca incomodidad por la falta de alternativas que la sociedad brinda a los adultos mayores.

La actual situación en México (incremento del número de adultos mayores) implica la necesidad de crear programas de atención a las necesidades de este grupo poblacional, que implican aspectos físicos, psicológicos y sociales, culturales, familiares y económicos. Al respecto, INEGI (2005) menciona:

“La planificación del desarrollo exige tomar en cuenta el proceso de envejecimiento de la población para tener una visión preventiva.

En el corto plazo es fundamental atender las necesidades de los adultos mayores, de tal manera que se puedan eliminar las barreras que dificultan su participación plena en la sociedad. El volumen y estructura de la población de 60 años o más, así como el conocimiento de cómo incide el comportamiento demográfico en su estructura por edad y sexo constituyen la base para el diagnóstico, diseño, seguimiento y evaluación de las políticas públicas dirigidas a mejorar el bienestar y la calidad de vida de este grupo de población, considerando sus necesidades y oportunidades particulares.”(p.9).

Por un lado, la ciencia ha permitido aumentar el promedio de vida del ser humano; por el otro, y como consecuencia a lo que logró y como responsabilidad ética, le corresponde crear programas para atender a las personas de la tercera edad. La mejoría en las condiciones de vida, una mayor cobertura y calidad de los servicios de salud propiciarán el descenso de la mortalidad. Debido a ello, la esperanza de vida de los mexicanos se aproximará gradualmente hacia el año 2050 a la registrada actualmente en Japón, el país con la mayor sobrevivencia del mundo, al pasar de:

- 74 años en el año 2000
- 75.4 años en el año 2005
- 76.6 años en el año 2010
- 79.8 años en el año 2030
- 81.3 años en el año 2050

En este momento, en nuestro país ya existe un número considerable de adultos mayores; sin embargo, el futuro apunta a que esta cifra se incrementará. De acuerdo con la CONAPO (2005), el panorama del envejecimiento nacional es el siguiente:

- En el año 2000 la población de 60 años o más representó 6.8 por ciento de la población total.
- En 2005 abarcó el 7.7 por ciento, siendo mayormente mujeres que hombres.
- Se espera que en 2050 represente el 28 por ciento de la población total.

Lo anteriormente expuesto puede ejemplificarse de la siguiente manera:

- Al 2005, la relación es de 25 personas de la tercera edad por cada 100 infantes.
- Habrá la misma cantidad de niños y viejos alrededor de 2034.
- En 2050 el país tendrá 166.5 adultos mayores por cada 100 niños.

Este autor agrega que alrededor de 72 por ciento del incremento demográfico de la tercera edad previsto para la primera mitad del siglo XXI tendrá lugar después del año 2020, lo que da al país menos de dos décadas para preparar las respuestas a las demandas sociales del envejecimiento. Este envejecimiento se podrá observar en México en tres décadas a partir de 2020, algo alarmante, pues este mismo proceso de envejecimiento se ha presentado con mucha mayor lentitud en países más desarrollados y en un contexto socioeconómico más alentador: en el caso de Francia, está inversión de la pirámide poblacional tardará en presentarse 125 años, de 1900 a 2025, lo que les brinda tiempo más que suficiente para diseñar planes de atención, mientras que en nuestro país el tiempo es menor, de ahí la necesidad imperiosa de iniciar cuanto antes la planeación del futuro.

Una vez contextualizada la vejez en México, me propongo a mencionar la estructura de éste capítulo:

En primer lugar, se presenta de manera general la etapa de la vida adulta, para conocer lo que el ser humano vive en ese periodo y el cambio radical que representa entrar a la tercera edad. Posteriormente, se dará paso al concepto de vejez a partir de diversos estudiosos de esta materia. Los siguientes tres apartados se encargan de

exponer los aspectos biológicos, psicológicos y sociales propios de la vejez. Finalmente, se hablará del concepto de muerte, y cómo éste es percibido por la sociedad y, específicamente, cómo la perciben los adultos mayores.

2.1 La vida adulta

Esta etapa del desarrollo, de acuerdo a varios autores como Craig (2001) y Moraleda (1999), comprende de los 20 o 25 años a los 55 o 60. Sin embargo, hablar de edad resulta ligeramente irrelevante para definir la adultez, pues los cambios más importantes no son físicos, sino aquellos que se manifiestan en cuanto a las actividades sociales que se espera manifieste aquel que pertenece a este periodo.

El desarrollo del adulto se da en el contexto de tres sistemas independientes pero interrelacionados:

- a) El desarrollo del yo personal (autorrealización y autoestima, de acuerdo a la jerarquía de necesidades de Maslow).
- b) Del yo como miembro de familia (ya sea como hijos, cónyuges, hermanos, padres y del desarrollo de las actividades y/o responsabilidades que cada rol implica).
- c) Del yo como trabajador (adquisición del sentido de ser miembros productivos y valiosos de la sociedad a la que se pertenece, gracias al oficio o profesión) (Papalia, *et al.* 2001).

Según Bromley (1996), Havighurst (1952) y Erikson (1973) (citados por Moraleda, 1999) la edad adulta puede dividirse en tres etapas, cada una de las cuales tiene características muy particulares:

- a) La *adulthood temprana*, que se sitúa entre los 21 y 25 años, se caracteriza por grandes cambios en el ámbito de la vida familiar-profesional, ya que se realizan tareas y demandas de acuerdo a la sociedad que se pertenece, como el ejercicio de una profesión, la elección de pareja, paternidad, cuidado de los hijos; además, se presenta un aumento de la individualidad y búsqueda de independencia.
- b) La *adulthood media*, segundo periodo, se extiende de los 25 a los 40 años. Aquí se manifiesta una gran productividad, particularmente en lo referente a lo intelectual. Adicional, es esperado que quien pertenece a esta etapa ayude a sus hijos en su crecimiento y prepararlos para la vida adulta, lograr la satisfacción y estabilidad laboral, tenga una relación con la pareja sin el constante cuidado de los hijos, la aceptación y ajuste a los cambios fisiológicos de la edad. Lo ideal es que la persona manifieste firmeza en sus objetivos, constancia y fortaleza que le permitan un máximo desempeño laboral y que conozca sus aptitudes y limitaciones.
- c) Finalmente, la *adulthood tardía*, comprende de los 40 a 55 o 60 años y puede ser definida como la época de la decadencia biológica, lo que tiene como consecuencia, frecuentemente, graves conmociones y crisis psicológicas; entre las principales manifestaciones de cambio se encuentra la menopausia en las mujeres así como pérdida de plasticidad, sentimientos de inferioridad en ambos

sexos. El individuo en esta etapa puede manifestar una gran cantidad de actitudes erróneas, entre las que destacan aferrarse a la idea de la juventud, enfocándose únicamente en el lado positivo y percibir la vejez como algo negativo, o buscar experiencias nuevas como compensación a las que se han tenido a lo largo de la vida y no han sido del todo satisfactorias (principalmente eróticas, pero también profesionales).

Respecto a esta etapa, Craig (2001) hace referencia:

“Ni los teóricos ni las personas maduras coinciden en si es una etapa de nueva realización, estabilidad y liderazgo potencial, o si es un periodo de insatisfacción, de crisis internas y depresión. En la concepción que se tiene de la edad madura influyen condiciones económicas, la clase social y la época en que se vive. Muchos se dan cuenta de que han dejado de ser jóvenes; pero se sienten satisfechos y piensan que se encuentran ahora en la “plenitud de la vida” (Hunt y Hunt, 1975; Neurgarten, 1968b). A menudo se sienten “seguros”, estables y confiados (Helson, 1997). Las capacidades físicas de muchos posiblemente estén un poco deterioradas, pero la experiencia y el conocimiento personal les permiten controlar su vida, mejor que en cualquier otra edad. Pueden tomar decisiones con una facilidad, una pericia y una seguridad que estaban antes fuera de su alcance. Esta capacidad explica por qué a los individuos de 40 a 60 años se les ha llamado la *generación del mando* y por qué pertenece a este grupo de edad la mayoría de quienes toman decisiones en el gobierno, las empresas y la sociedad” (p. 483).

Chiriboga (1981) y Sherman (1987) (citados por Craig, 2001) mencionan que se presenta cierta ambivalencia durante esta edad. Ya sea que se considere el mejor momento en lo familiar y lo profesional mientras por otro lado, que se esté plenamente consciente de la mortalidad inminente y puedan creer que el tiempo se

está acabando. Ante cada acontecimiento relevante (nacimiento, muerte, cambio de empleo o divorcio) la persona replantea su vida. La forma de interpretar los sucesos que les ocurren determinará si la madurez es un periodo de transición y reevaluación graduales o de crisis.

Sirviendo como enlace para la edad adulta y los cambios que representa la vejez, Muchnik (2005) hace referencia:

“...Neugarten tiene claro sentido de la diferencia entre la joven y la vieja generación y sostiene que los jóvenes no pueden comprender ni relacionarse con la gente de mediana edad puesto que no han acumulado el requisito de la experiencia.

Tanto los acontecimientos históricos como la acumulación de experiencia crean una identificación generacional que marca los límites de las generaciones. [...]

Por otro lado y al mismo tiempo aparece un sentido de la proximidad con los mayores, que puede llegar a ser vivido como una amenaza. Este es un punto de inflexión en el que la vida se reestructura en términos de tiempo que nos queda por vivir, más que por la distancia desde el nacimiento.” (p. 59).

2.2 Concepto

El concepto de vejez ha ido evolucionando al pasar de los siglos hasta convertirse en lo que es actualmente. Podemos encontrar manifestaciones de este fenómeno desde el Antiguo testamento, donde se resaltaba la sabiduría y dignidad de la vejez. Más adelante, con los griegos, se observa cómo los jóvenes se sometían a la voluntad de los más viejos, pues sus capacidades intelectuales eran indiscutibles (Lehr y Tomae, 2003).

En la actualidad, la vejez es concebida como un reflejo de decadencia, debido a esto, mucha gente la rechaza, la niega e incluso trata de disfrazarla.

Según Cornachione (2003) el envejecimiento puede definirse como un proceso progresivo, natural y lento de transformación, que afecta a los seres vivos, desde su nacimiento hasta su muerte. La vejez, agrega, debe contemplarse como un proceso diferencial y no como un estado; comprende cambios graduales en el que intervienen un número importante de variables con diferentes efectos que darán como resultado una serie de características diferenciales muy diversas entre las personas de la misma edad cronológica. El envejecimiento no debe ser entendido como un proceso estrictamente orgánico, sino como un proceso complejo en el que también influyen aspectos sociales, psicológicos y culturales.

Por su parte, Muñoz Tortosa (2006) menciona que el envejecimiento es el conjunto de procesos que sigue un organismo después de su fase de desarrollo, y se percibe como un proceso de degradación al que llega el individuo a cierta edad.

A lo anterior, Baltes (1987, citado por Valdés, 2007) agrega que la vejez es un proceso natural como cualquier otro que se presenta en el ciclo vital, en el cual se presentan cambios: algunas funciones pueden declinar, mientras que otras pueden mantenerse e incluso mejorar. Puntualiza que no es un estado, sino un proceso que inicia en la edad adulta temprana y que se combina con procesos de maduración y desarrollo.

El envejecimiento puede considerarse desde distintos puntos de vista de acuerdo a Gómez Rinesi (2000), los cuales son:

- Cronológico: es contar el tiempo transcurrido desde el nacimiento. En ciertas personas la transición ocurre gradualmente y en otras es casi repentina. Tanto el número de aniversarios, como las enfermedades y los factores socio-económicos influyen.
- Biológico: corresponde a etapas en el proceso de envejecimiento del cuerpo. El envejecimiento biológico es diferencial, es decir, de órganos y de funciones; es también multiforme, pues se produce a varios niveles: molecular, celular, tisular y sistémico; es a la vez estructural y funcional debido a que afecta el desempeño de distintos elementos físicos.
- Psíquico: estas modificaciones no sobrevienen espontáneamente sino son el resultado de acontecimientos vitales como el duelo y la jubilación. Ciertamente hay diferencia entre jóvenes y viejos en dos esferas: la cognitiva, que afecta la manera de pensar así como las capacidades, y la psicoafectiva relacionada con la personalidad y el afecto.
- Social: comprende los papeles que se supone han de desempeñarse en la sociedad. Es cierto que algunas variables sociales evolucionan con la edad, pero sin seguir necesariamente a la edad cronológica. El ciclo dependencia/independencia que afecta a muchos individuos de edad avanzada es un ejemplo.
- Fenomenológico: es la percepción subjetiva de la propia edad, se refiere al sentimiento de haber cambiado a la vez que se permanece en lo esencial. Por ejemplo, la persona puede seguir con su gusto por las caminatas largas por considerarla relajantes y saludables, sin embargo, sabe que ya no puede realizarlas debido a sus problemas respiratorios y musculares.

- Funcional: el estado funcional en las diferentes edades es resultante de la interacción de los elementos biológicos, psicológicos y sociales; constituye probablemente el reflejo más fiel de la integridad del individuo a lo largo del proceso de envejecimiento.

A continuación se explican los componentes biopsicosociales de la vejez. Es muy importante mencionar que este fenómeno, como ya se ha ido explicando, es complejo, por lo que no se puede decir que se debe a un solo elemento, sino a la interacción de los tres aspectos.

2.3 Aspectos biológicos del envejecimiento

Resulta de suma importancia para explicar los cambios biológicos de la vejez lo expuesto por Craig (2001), quien menciona que las modificaciones físicas rigen muchos de los cambios y limitaciones de esta etapa del ciclo vital. Adicionalmente, menciona que el envejecimiento ocurre en todos los organismos, aún en condiciones genéticas y ambientales óptimas; la diferencia reside en la rapidez con que este fenómeno se presenta.

Para explicar el envejecimiento biológico, se han postulado una variedad de teorías, como reflejo de los hallazgos científicos al respecto. Estas teorías pueden dividirse en dos grupos principales: aquellas basadas en factores externos y las que se fundamentan en factores internos.

Las primeras explican el envejecimiento biológico como resultado de la influencia de factores medioambientales sobre el organismo, como pueden ser el estilo de vida, la contaminación atmosférica, la nutrición, el uso de drogas, entre otros. Por su

parte, las basadas en factores internos explican el envejecimiento tomando en cuenta causas inmunológicas, celulares, endocrinológicas y genéticas (Cornachione, 2003).

2.3.1 Teorías sobre el envejecimiento basadas en factores internos

a) Teoría inmunológica

Sostiene que a medida que avanzan los años, el sistema inmunológico resulta menos eficiente para proteger al organismo de enfermedades, debido a que pierde la capacidad de distinguir la presencia de agentes invasores de elementos del organismo interno. De este modo, el propio sistema inmunológico ataca y destruye el funcionamiento biológico natural.

Esta teoría permite explicar la existencia de ciertas enfermedades degenerativas, pero no es capaz de explicar el proceso involutivo normal (Makinodan y Hirokana, 1985, citado por Cornachione, 2003).

b) Teoría celular

Esta corriente hace referencia a la pérdida de información celular que se produce en el ADN que se encarga del metabolismo y reproducción de las células. Para esta teoría el envejecimiento biológico se debe a una creciente pérdida de células que se derivan de la disminución de información contenida en las moléculas de ADN. Como las células solo pueden dividirse un máximo de cincuenta veces, llega el momento que dicha división deja de producirse, por lo que las células envejecen y pierden su función (Kalish, 1991, citado por Cornachione, 2003).

c) Teoría endocrinológica

Aquí, se presume que el envejecimiento biológico puede ser resultado de los cambios que se producen en la liberación de las hormonas del cuerpo humano, por ejemplo, la pérdida de estrógeno durante la menopausia. Quienes defienden esta postura intentan describir el efecto que el sistema endócrino ejerce sobre el funcionamiento de diferentes neurotransmisores y cuya síntesis se reduce progresivamente durante el envejecimiento normal (Finch, 1977, citado por Cornachione, 2003).

d) Teoría genética

Parte del supuesto que para entender el proceso de envejecimiento biológico es fundamental conocer el código genético que determina la longevidad de cada individuo, que depende en gran medida de la herencia. La principal crítica a esta teoría es la influencia que sobre la genética tiene los hábitos de vida como: nutrición, ejercicio físico, el entorno, entre otros; los que también contribuyen a marcar la diferencia en cuanto a la forma y tiempo en que se produce el envejecimiento (Hayflick, 1989, citado por Cornachione, 2003).

El envejecimiento biológico repercute en una serie de estructuras y funciones del ser humano, las cuales dejan de actuar con la misma eficiencia de otras etapas de la vida; dichas estructuras son el cerebro y los sentidos, los cuales se explican a detalle más adelante en este capítulo.

2.3.2 Teorías sobre el envejecimiento basadas en factores externos

a) Teoría estocástica

Según esta teoría, el cuerpo envejece debido a los ataques externos e internos (Schneider, 1992; citado por Craig, 2001). Para entender el envejecimiento desde este enfoque, se compara al cuerpo con una máquina, que termina por desgastarse por el uso constante y por la acumulación de agresiones y lesiones de las células.

De esta teoría se desprende la denominada teoría de los radicales libres, que menciona que estos elementos reaccionan con otros al interior de las células, lo que puede afectar el funcionamiento normal.

b) Teoría de los radicales libres

Postula que el envejecimiento se debe a daño celular producido por exposición a radicales libres, que son átomos o moléculas altamente reactivas por contener un electrón no apareado. Las consecuencias de estas reacciones implican la desorganización de las membranas celulares, con cambios letales para la célula. Esta teoría se basa en la constatación de la presencia de cuerpos de inclusión pigmentados, que representan productos de desecho intracelular, en células que no se dividen: neuronas, células musculares y cardíacas. Estos pigmentos asociados con la edad son las lipofuscinas (Gómez Rinesi, 2000).

En los siguientes apartados se describen las modificaciones más importantes en lo referente al aspecto físico.

2.3.3 Aspecto físico

La simple observación del propio cuerpo puede darnos pruebas del proceso de envejecimiento: canas, arrugas y cambios en la postura son algunas de las señales más evidentes. La piel se reseca, se adelgaza, pierde elasticidad y tejido adiposo subcutáneo. Además, aumenta la cantidad de lunares en el tronco, rostro y cráneo. En esta etapa, los vasos capilares pequeños pueden romperse, produciendo manchas negras o azules en la piel. Algunos cambios son producto del envejecimiento normal, aunque pueden modificarse por factores genéticos; por ejemplo, los gemelos idénticos manifiestan patrones muy similares. Sin embargo, el envejecimiento de la piel se debe a factores ambientales como el sol, viento, clima y, especialmente, a la exposición de los rayos ultravioletas (Rossman, 1977, citado por Craig, 2001).

2.3.4 Envejecimiento cerebral

La mayoría de los investigadores coinciden en mencionar que el envejecimiento modifica el sistema nervioso, ya que pueden aparecer placas seniles en el cerebro, degeneración neuronal, disminución del volumen cerebral, entre otras modificaciones. En otra línea de investigación, se recalca que con el paso de los años aparece una mortalidad neuronal especialmente en el área del córtex cerebral y el córtex cerebeloso, pérdida que se asocia a la atrofia del cuerpo celular. Existe, además, una disminución del número de dendritas que poseen las neuronas (Muñoz Tortosa, 2006).

Estas modificaciones tan complejas, cabe mencionar, no afectan por igual a todos los individuos; por lo tanto, los déficits de la actividad psicológica no pueden ser abordados de manera global, sino diferencialmente, según la naturaleza de las funciones psicológicas afectadas.

2.3.5 Envejecimiento perceptual

Este tipo de envejecimiento tiene repercusiones importantes en cuanto a la autonomía del adulto mayor, por la disminución de la capacidad para responder a los estímulos ambientales. A pesar de que el proceso de deterioro perceptual es común en la tercera edad, no afecta a todos por igual, lo que denota, nuevamente, que existe una gran variación en el proceso de envejecimiento global (Fozard, 1990, citado por Craig, 2001).

Respecto a este apartado, Muñoz Tortosa (2006) menciona:

“Es importante señalar que los niveles perceptivos de la visión, audición y equilibrio sufren cambios muy importantes como consecuencia del proceso de envejecimiento. El tacto, la temperatura y el dolor experimentan modificaciones leves. Por último, el gusto y el olfato permanecen muy estables a lo largo de toda la vida del ser humano.”
(p.46).

a) Audición

Profundizando en lo anterior, Fozard (1990, citado por Craig, 2001) menciona que las deficiencias auditivas afectan a la tercera parte de las personas de este grupo de edad. Éstas suelen ir de ligeras a moderadas y desembocan en un aislamiento de

quienes la padecen, así como también aparecen conductas suspicaces hacia lo que no pueden escuchar.

Eisdorfer (1970, citado por Belsky 2001) menciona que comúnmente la pérdida de audición va acompañada de problemas emocionales que pueden afectar gravemente la salud mental. Además, dice que la audición deficiente afecta una característica social importante: el lenguaje, que es el puente de unión con otros seres humanos; al perder esta capacidad, la persona se priva de participar activamente en su mundo.

La pérdida de oído relacionada con la edad se conoce como presbiacusia, caracterizada por dificultades para distinguir tonos agudos. Aunque se les hable en voz alta, el problema persiste, pues el ruido ambiental llega a interferir, resultando molesto y mayormente audible, por estar en tonos graves. La presbiacusia se debe al deterioro de los propios receptores del oído. Las células pilosas de la base de la cóclea, que codifican los tonos agudos, son los más frágiles; ahí la explicación de la incapacidad para escuchar los tonos altos (Belsky, 2001).

b) Visión

Kline y Schiber (1985, citado por Craig, 2001) dicen que existen varias clases de deficiencias visuales, como pueden ser el decremento en el enfoque de objetos y la percepción de profundidad debido a la pérdida de flexibilidad del cristalino y la capacidad para acomodarse. Es común también la disminución de la agudeza visual, que significa dificultad para distinguir detalles. Además, esta estructura ocular puede opacarse y finalmente sufrir cataratas (bloqueo casi total de la luz y de la sensación

visual) o glaucoma, que produce un aumento de la presión en el globo ocular que puede causar daño y pérdida gradual de la vista.

Belsky (2001) agrega que otro problema común está relacionado con el iris, el cual pierde la capacidad de contraerse, lo que significa que los ancianos tienen una pupila más pequeña que los jóvenes, tanto cuando hay luz como cuando ésta es escasa. El problema surge en la oscuridad, ya que la pupila debe hacerse lo más grande posible para permitir una visión óptima, lo cual explica la dificultad de estas personas para manejar de noche, o en situación con escasa luz.

c) Gusto y olfato

El gusto y el olfato no producen el mismo efecto limitante en la vida como la vista y audición. Sin embargo, debido a que se encuentran unidos y permiten hacer agradable la alimentación, la disminución en sus funciones puede generar que la comida se vuelva menos placentera, lo que desemboca en una nutrición deficiente (Belsky, 2001).

Como ya se mencionó, el gusto se manifiesta estable a lo largo de la vida, ya que se pueden seguir distinguiendo los sabores dulces; sin embargo, pudiera dificultarse distinguir sabores amargos y combinados (Spitzer, 1990, citado por Craig, 2001).

Por su parte, el olfato sirve como primera alarma, que puede alertarnos ante el peligro de comida en descomposición, fuga de gas o fuego. Esto quiere decir que un olfato en decremento de funciones además de limitar el placer de comer, también vuelve la vida menos segura (Engen, 1977, citado por Muñoz, 2006).

d) Tacto

Este sentido es el que menos investigaciones ha generado, pero puede decirse que con la edad existe una disminución de sensibilidad, particularmente en la palma de la mano y planta del pie. En el resto del cuerpo mantiene constante su sensibilidad (Cauna, 1965, citado por Muñoz Tortosa, 2006).

Las investigaciones respecto a la temperatura arrojan resultados contradictorios, pues existen autores que mencionan que el umbral absoluto y diferencial del calor aumentan significativamente, mientras que otros exponen lo mismo acerca de la percepción de frío (Muñoz Tortosa, 2006).

Este mismo autor menciona que la sensibilidad al dolor disminuye con la edad, ya que aunque se quejan más frecuentemente que los jóvenes, son más tolerantes a éste.

2.4 Aspectos psicológicos del envejecimiento

El estudio de la vejez desde el punto de vista psicológico es mínimo, debido al incipiente interés que se está despertando recientemente. Son pocos los estudios y los autores que han hablado al respecto y únicamente se han centrado en conocer las modificaciones en la inteligencia producto de la edad.

2.4.1 La cognición en la tercera edad

Se ha discutido sobre el grado de deterioro intelectual propio del envejecimiento, y se ha llegado a la conclusión de que la mayoría de las habilidades mentales permanecen intactas.

Como menciona Perlmutter (1987, citado por Craig, 2001) el deterioro de la memoria no es tan grave como se creía. Este autor explica que los problemas de memoria no se deben inevitablemente a la edad por sí misma, sino a un conjunto de factores como depresión, inactividad o efectos secundarios de los medicamentos utilizados.

Algunas de las áreas afectadas son:

a) Rapidez de la cognición

De acuerdo a Birren (1980, citado por Craig, 2001) con la senectud existe una disminución en la rapidez del desempeño mental y físico, que deriva en deterioro de las funciones intelectuales.

Según Salthouse (1985, citado por Craig, 2001) los ancianos muestran una mayor lentitud en los tiempos de reacción, en los procesos perceptuales y en los cognitivos en general. Resulta muy importante mencionar lo dicho por este autor, quien resalta la idea de que los adultos mayores dan mayor importancia que los jóvenes a la exactitud, pues en pruebas realizadas son estos primeros quienes cometen menos errores y obtienen puntuaciones más altas.

En contraste, Baltes (1993, citado por Craig, 2001) menciona que cuando los problemas se vuelven más complejos (como cuando se tienen que realizar comparaciones de tamaño y lugar) tardan casi el doble de tiempo para resolverlos.

b) Memoria

Este es el aspecto más estudiado en el envejecimiento, lo que ha brindado información muy diversa.

Se sabe que con la edad pocos son los cambios en la memoria a corto plazo, que, como es sabido, es un almacén con capacidad limitada donde se depositan las cosas que están presentes en el momento (Poon, 1985, citado por Craig, 2001).

Por otro lado, la memoria a largo plazo presenta claras diferencias con la edad, pues en estudios de retención y aprendizaje, esta población recuerda menos elementos de una lista o menos detalles de un diseño que las personas más jóvenes (Willis, 1985, citado por Craig, 2001).

Otras diferencias en la memoria a largo plazo son presentadas por Craik y McDowd, (1997, citado por Craig, 2001) quienes explican que los ancianos presentan diferencias en la realización de tareas de memoria a largo plazo, pues se desempeñan mejor en tareas de reconocimiento que en las de recuerdo de cosas como listas de términos. Según lo recabado por ellos, suelen ser más selectivos en lo que retienen: se niegan a memorizar listas de palabras inútiles, pero obtienen excelentes resultados en la retención de párrafos; no tratan de reproducir con exactitud, más bien entienden el significado y lo recuerdan.

Además, de acuerdo a las investigaciones de Lerner (1990, citado por Craig, 2001), la memoria de hechos o memoria terciaria (aquella que permite recordar eventos lejanos en el tiempo) permanece relativamente intacta. Así, se observa que recuerdan mejor eventos pasados que aquellos que ocurrieron poco tiempo atrás.

En resumen, las investigaciones apuntan a que existen pocas modificaciones en la memoria debido a la edad, a excepción de lo que ocurre en la memoria a largo plazo, la cual, como se explicó, si sufre modificaciones significativas.

2.4.2 Identidad en la vejez

La identidad es otro aspecto psicológico inmerso en la vejez, debido a las modificaciones a las que se expone.

Según Whitbourne (1987, citado por Craig, 2001), en la vejez se afectan los aspectos biopsicosociales de la persona debido a su situación (enfermedad crónica, soledad, entre otros.) lo que obliga a reflexionar sobre su vida.

Esta misma autora sostiene que ante tal situación la persona debe asimilar su situación y acomodarse a ella. En general, el equilibrio entre una personalidad estable y la apertura a nuevas experiencias representa el reto de desarrollo en esta etapa de la vida, situación ya enfrentada en el pasado.

De acuerdo a Kübler-Ross (1969) y Neugarten (1976) (citados por Craig, 2001) el ajuste de la persona a la vejez comprende la necesidad psicológica de recordar el pasado y reflexionar sobre éste, para ordenarlo, reinterpretarlo y así darle un significado más agradable. Como ejemplo, algunos reflexionan sobre el legado que dejarán, otros sobre cómo serán recordados, sobre los hijos que dejarán, sobre sus logros profesionales.

2.4.3 Autoconcepto

La idea que tiene el ser humano sobre sí mismo (autoimagen) y el valor que se adjudica (autoestima) son dos de los tantos aspectos psicológicos que cambian en el sujeto que entra a la tercera edad, y representan un factor importante de adaptación.

Existe la creencia popular (infundada muchas veces) de que con la llegada de la vejez inminentemente surge una disminución de la autoestima como consecuencia del deterioro en las funciones físicas y psicológicas (Alcalde Cuevas, s.f.).

Como sustento a lo anterior, Machago (1996, citado por Alcalde Cuevas, s.f.) dice:

“La valoración y el aprecio que uno/a tiene de sí mismo/a en la vejez depende de cómo se percibe la propia realidad personal que se basa en esta época de múltiples factores. De esta manera, la realización de un comportamiento no sólo reside en las capacidades que cada sujeto tenga (condición psicofísica), sino de la evaluación que realice de ellas.”

A continuación se presentan algunas de las teorías psicológicas respecto a la vejez, para brindar un panorama más completo sobre este proceso.

2.4.4 Teorías psicológicas del envejecimiento

Monroy López (2005) menciona que las teorías psicológicas del envejecimiento se caracterizan por los cambios conductuales que se relacionan con las influencias ambientales sobre el individuo y se reflejan positiva o negativamente en los adultos

mayores. Cada persona mayor es un individuo al cual sus experiencias vitales y las modificaciones en su entorno ejercen un efecto sobre ella.

a) Teoría de la actividad

Esta teoría postula que la actividad es la base del envejecimiento saludable. Las personas más adaptadas y que viven más años son aquellas que realizan más actividades (Valdés, 2007).

Ahondando más en esta teoría, puede agregarse que las actividades del anciano influyen considerablemente en su bienestar subjetivo; así, entre más actividades realice el individuo, mayor será su satisfacción (García Martín, 2002).

Lemon, Bengtson y Peterson (1972, citados por García Martín, 2002) enuncian cuatro postulados básicos de esta teoría:

- 1º** Cuanto mayor es la pérdida de rol que se produce durante el envejecimiento, mayor es la probabilidad de que la persona reduzca su actividad.
- 2º** A mayor frecuencia y grado de intimidad de la actividad, mayor apoyo de rol recibe la persona.
- 3º** El apoyo de rol que se recibe se relaciona directamente con el autoconcepto experimentado por la persona.
- 4º** El autoconcepto positivo, se relaciona directamente con la satisfacción vital.

b) Teoría de la continuidad

Menciona que las personas muestran una considerable consistencia en sus patrones de pensamiento a través del tiempo y en el perfil de sus actividades y relaciones, a pesar de los cambios significativos que ocurren en su vida (físicos, psicológicos y sociales). Por lo tanto, el deseo de continuidad motiva a las personas mayores a prepararse previamente ante los cambios, tratando de preservar, en la medida de lo posible, la continuidad de sus vidas (Valdés, 2007).

c) Teoría del ciclo vital

Según Baltes (1987, citado por Valdés, 2007) a lo largo de la vida existe un balance entre el crecimiento (ganancias) y el declive (pérdidas).

Existen funciones psicológicas que declinan con la edad y otras que se mantienen, por lo que a través del ciclo vital va incrementándose la variabilidad interindividual, es decir, se acentúan las diferencias entre las personas.

Esta teoría se basa en el proceso de optimización selectiva por compensación (SOC). A continuación se definen los términos mencionados:

- Selección: restricción que uno mismo se impone al elegir algunos dominios del funcionamiento cognitivo y no otros. Se seleccionan ambientes, actividades, estrategias a seguir.
- Compensación: cambios automáticos o planificados de recursos para conseguir una ejecución exitosa.

- Optimización: minimización de pérdidas y maximización de ganancias, mediante estimulación o cambio de las condiciones ambientales.

Sobre esto Lowe (1974) menciona:

“La oportunidad de un éxito psicológico al aproximarnos al final de nuestras vidas depende en amplia medida de que nuestras experiencias previas fueran buenas, malas o indiferentes. Sin embargo es más importante la evaluación que el propio anciano hace de esas experiencias. Erickson sugirió que un aspecto central de la salud o de la integridad del ego en la senectud es la aceptación del propio ciclo vital como algo que debía suceder exactamente así, por necesidad, no permitía sustituciones de ningún tipo.” (p. 290).

2.5 Aspectos sociales del envejecimiento

Según Moraleda (1999) existen diferentes modos de envejecer los cuales dependen de la capacidad de adaptación del individuo. Los problemas desarrollados de la falta de adaptabilidad se centran en dos aspectos: la jubilación y la variación de las relaciones con el ambiente.

2.5.1 Jubilación

La jubilación es una de las tareas fundamentales a superar en el envejecimiento, pues representa adaptarse a la conclusión de un ciclo de gran peso en otras etapas.

Como menciona Craig (2001):

“[...] la jubilación es un cambio significativo de estatus en la vejez. El trabajo ofrece una estructura de vida, un programa diario. Ofrece compañeros y otras personas con

quienes interactuar con regularidad. También ofrece roles y funciones, lo que favorece la identidad personal. De ahí que la jubilación exija un ajuste considerable". (p. 586).

Este proceso es definido por Moraleda (1999) como "el cese de un trabajo remunerado y el subsiguiente cobro de una pensión o equivalente". (p. 366).

Los efectos de ésta en la personalidad dependen de las circunstancias de cada uno y sobre todo de la actitud ante la misma.

En la jubilación, el individuo tiene la sensación de carecer de importancia, de estorbar. Se vuelven quisquillosos sintiéndose desatendidos e innecesarios para los demás. Este proceso va acompañado en muchos casos del abandono de los hijos (Moraleda, 1999).

En este periodo la persona debe pensar cómo aprovechar su tiempo. Debe elegir entre sus opciones para afrontar su situación y así crear su propia realidad en una nueva etapa vital.

2.5.2 Variación de las relaciones sociales

Otro cambio tan importante como el de la jubilación derivado de la vejez es el relacionado con la modificación de las relaciones sociales, que generalmente consiste en enfrentar enfermedades y muerte y con esto iniciar una nueva vida como viudo o viuda.

a) Familia

En lo referente a la familia, Ortiz de la Huerta (s.f.) expone:

“La familia es considerada la célula de la sociedad y como sistema depende y está en interrelación continua con el macrosistema social, a la vez que con los subsistemas que la integran (parental, filial) y por cada uno de sus miembros en lo particular.

Lo anterior significa que la familia ha sufrido una serie de cambios principalmente a nivel estructural para adaptarse a las nuevas demandas y exigencias sociales y culturales, sin embargo, sus funciones básicas de ayuda y apoyo para sus miembros siguen siendo las mismas. En relación con los ancianos cabe destacar tres aspectos principales:

- a) Proporcionar ayuda financiera en situaciones de urgencia o en forma continua.
- b) Proveer cuidados en caso de enfermedad.
- c) Brindar estima, afecto y gratificación.”

Por otro lado, Moraleda (1999) cita los siguientes elementos que influyen en la relación con la familia y que también se encuentran susceptibles al cambio:

- La relación marido-mujer es uno de los aspectos más influyentes en la tercera edad, ya que ambos pueden actuar como una ayuda mutua para conllevar las dificultades de esta etapa de la vida como una prolongación del apoyo recibido en etapas anteriores. Por otro lado, esta relación también puede ser fuente de tensiones originadas por problemas derivados de la jubilación, la relación con los nietos, entre otros.
- Otro factor es la manera como los ancianos logran vivir independientemente y libres de su hogar, pues, al igual que cualquier persona, desean independencia e intimidad: buscan mantener al mismo tiempo buenas y frecuentes relaciones con familiares y amigos de un modo libre, sin imposición por

conveniencia no deseada. Este deseo de libertad e independencia va en aumento en los adultos mayores en la actualidad.

- La satisfacción conyugal se modifica en el periodo posparental (cuando concluyen las responsabilidades con los hijos), ya que los adultos mayores manifiestan estabilidad después de un periodo de ajuste necesario. El matrimonio les brinda comodidad, apoyo emocional e intimidad (Lee, 1998; Olson y Lavee, 1989, citados por Craig, 2001).
- Otro factor que influye en el desarrollo de la personalidad del adulto mayor es el modo como viven sus relaciones con hijos y nietos. En cuanto a los hijos, las relaciones pueden ser lejanas por factores tan diversos como las demandas de la vida laboral, la formación de una familia propia por parte de estos y la consiguiente disminución del tiempo, indiferencia, entre otros factores. Referente a los nietos, se tiene la creencia de que los abuelos cumplen un papel importante en su crianza; por otro lado, este papel puede ser negativo, particularmente cuando el abuelo por sus mimos, rigidez y, sobre todo, intervencionismo inoportuno, llegan a anular en cierto modo la autoridad paterna.

Es importante mencionar que los nietos representan una fuente de renovación biológica y continuidad vital para el adulto mayor, ya que por los hijos y nietos se prolongan en el futuro; les aporta una autorrealización emocional, que les permite desarrollar sentimientos que en ocasiones no pudieron desarrollar con los hijos en el pasado; y les permite una realización "vicaria", lo que significa que pueden sentirse orgullosos de los logros de los nietos, lo que probablemente ni ellos ni sus hijos alcanzaron.

b) Hermanos y amigos

La vejez hace manifiesta la necesidad del ser humano de acercarse a aquellas personas con las que mantuvo un fuerte vínculo en el pasado con la finalidad de encontrar el apoyo y consuelo en los momentos de crisis presentes en esta edad. Los hermanos son compañeros valiosos con los que se comparten recuerdos, lo cual, según Goetting (1982, citado por Craig, 2001) favorece la integridad del yo. Los hermanos, entonces, forman parte de la red social del anciano, la cual es muy importante para aquellos que viven solos y/o necesitan cuidados.

Los amigos, por su parte, ofrecen gran estabilidad y satisfacción de una manera distinta a la obtenida de los hermanos. De acuerdo a estudios realizados por Aizenberg y Treas (1985, citados por Craig, 2001) los amigos son percibidos como aquellas personas en las que se puede acudir en una situación de emergencia. Los amigos pueden llegar a ocupar el papel de los hermanos en aquellos que carecen de estos y representan gran apoyo social para aquellos que viven en comunidades de retiro (Potts, 1997, citado por Craig, 2001).

Para poder conocer el aspecto social del envejecimiento, diversos investigadores han postulado teorías que sirven de marco de referencia.

2.5.3 Teorías sociales del envejecimiento

a) Teoría de la desvinculación

Esta teoría sostiene que el proceso normal de envejecimiento se caracteriza por una separación inevitable y disminución de las interacciones entre la persona que

envejece y la sociedad a la que pertenece, ya que de no ser así, no podría adaptarse a ella.

Este retraimiento social surge cuando la persona es consciente de la disminución de su energía, lo que le hace pensar que le resta un periodo corto de vida y que ya no puede mantener las relaciones sociales que había sostenido en el pasado. De este modo deja las responsabilidades económicas, sanitarias y sociales a las generaciones más jóvenes (Muñoz Tortosa, 2006).

En este apartado, es pertinente exponer lo dicho por Lowe (1974), según el cual el envejecimiento es un proceso de desvinculación del anciano respecto de su sociedad, lo que lo conduce a un vacío social, teniendo como consecuencia el deterioro psicológico correspondiente.

b) Teoría de la actividad

Según Havighurst y Albercht (citados por Muñoz Tortosa, 2006) esta teoría se fundamenta en el postulado de que “la realización de un elevado número de roles sociales correlaciona de manera significativa con un elevado nivel de adaptación y satisfacción vital percibido por el adulto mayor” (p. 74).

Según esta teoría, opuesta a la anteriormente mencionada, el sujeto alcanza una vejez satisfactoria cuando descubre y realiza nuevos roles o busca los medios para mantener los que ya llevaba a cabo, ya que, tanto adultos jóvenes como adultos mayores, tienen las mismas necesidades psicológicas y sociales de mantenerse activos.

c) Teoría de la continuidad

Desarrollada por Neugarten en 1964, se basa en la premisa de que a medida que el individuo va avanzando en determinados estadios, va desarrollando nuevos valores, actitudes, hábitos, conductas y metas que posteriormente retiene, en cierta medida, durante la vejez. De este modo, la tercera edad no supone cambios bruscos en la vida de las personas, ya que está determinada por el estilo de vida y conductas anteriores (Mishara y Riedel, 1896; citado por Muñoz Tortosa, 2006).

El autor de esta teoría agrega que durante todo el ciclo de la vida el individuo representa una entidad coherente, y que toda evolución dependerá de lo que se haya logrado anteriormente. Además, en esta etapa la persona puede mostrar rasgos de personalidad más nítidos de lo que lo había hecho anteriormente, puesto que se acentúan las líneas que conforman la personalidad (Muñoz Tortosa, 2006).

2.6 Muerte. Concepto social

La muerte se percibe desde este trabajo de investigación como la culminación de un proceso de desarrollo.

La muerte puede verse desde distintos enfoques: desde lo biológico, consiste en el cese de las funciones vitales; desde lo psicológico, se percibe como dejar de sentir, abandonar a los seres queridos, dejar asuntos pendientes y entrar a lo desconocido. Pero no debe quitarse de la conciencia que la muerte es tan natural e inminente como la vida, ya sea que ocurra prematura o al final de una vida plena (Kalish, 1987, citado por Craig, 2001).

Según Schneider (1999, citado por Lehr y Tomae, 2003) la confrontación con la inminencia de la muerte es distinta en cada caso, según se trate de ancianos vigorosos o de aquellos que padecen una enfermedad grave. En este último caso, existe un acentuado sentido de realidad, ya que resulta obvio para ellos que toda persona habrá de morir, lo que les permite, en algunos casos, afrontar su situación con valor.

La muerte se encuentra fuertemente vinculada con el contexto cultural de la persona, pero en términos generales, se rodea de rituales y ceremonias para despedir a la persona. La muerte puede representar alivio para el que sufre una enfermedad terminal o un escape a una realidad insoportable para el suicida. (Craig, 2001). En algunas sociedades, la muerte es signo de transición hacia un lugar mejor mientras que en otras (como la nuestra) es asimilada con miedo y rechazo, tratando de retrasarla lo más posible, lo mismo que cualquier signo de vejez.

Respecto a la muerte, Monroy López (2005) menciona:

“Felicidad y muerte parecen a simple vista dos términos mutuamente excluyentes en las culturas occidentales. La felicidad como anhelo y aspiración de todo ser humano es la motivación que está en la base de todas las demás motivaciones, ella es la aspiración de todo ser humano desde que nace hasta que muere pero ¿es posible la felicidad cuando en la vida se incluye el horizonte de la muerte? Se supone que la muerte tiene sentido cuando la vida está llena de sentido.

La felicidad no sólo consiste en estar bien sino en estar haciendo algo que llene la vida. La felicidad es inseparable del sentido de la vida y la muerte da sentido y valor a cada minuto de la vida. El horizonte de la muerte nos obliga a seleccionar bien los elementos que son vitales [...] y nos lleva a organizar nuestra escala de valores

diferenciando bien entre fines y medios, entre lo que es importante para la vida y lo que sólo es secundario. La perspectiva de la muerte nos ayuda a ser libres, a no apegarnos excesivamente a las cosas que ejercen dominio posesivo sobre las personas y pueden ahogar nuestras ansias de felicidad y de libertad.

[...] Todo mundo sabe que morirá pero nadie puede estar seguro que con la muerte terminará absolutamente su realidad. Del grado y el tipo de perduración en la vida terrenal o en otra, depende su sentido de la felicidad. En la actualidad se observa una actitud más saludable hacia la muerte, se busca comprenderla, explora los aspectos emocionales, morales y prácticos que la circundan y tratan de hacer de este hecho de la vida como positivo, tomando ideas de las culturas orientales.

El declive físico y las pérdidas de las capacidades, comienzan el proceso de revisión de la propia vida. Ante esta revisión, el adulto mayor puede sentirse angustiado, culpable, deprimido o desesperado pero cuando los conflictos pueden superar la desesperación puede surgir la integridad, habiendo descubierto el sentido de la vida. Quienes no hacen esta revisión no siempre reestructuran el pasado de modo que aumente su integridad.

[...] las personas entran a la trayectoria de la muerte. Las distintas sociedades y religiones tienen conceptos diferentes al modo adecuado de morir. En nuestra sociedad aún se espera que muera acompañada de sus familiares y amigos, con un mínimo de interferencia técnica y control del sufrimiento. Con la tecnología actual se prolonga el sufrimiento y priva a la persona de su control y dignidad. En nuestra sociedad cristiana, la promesa de la inmortalidad ayuda a las personas a encontrar un sentido a su vida.” (Recuperado de

http://www.amapsi.org/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=66&Itemid=82)

2.6.1 Negación de la muerte

Como ya se mencionó, en las culturas occidentales existe una fuerte tendencia a rechazar la vejez dándole prioridad a la juventud, a la vez que las personas muestran una extraña preocupación por ella; en resumen, solemos evadir el tema (Craig, 2001).

Al respecto, Pattison (1977, citado por Craig, 2001) refiere:

“La negación es un mecanismo muy común para afrontar el estrés [...], pero puede resultar contraproducente. Afrontar de manera activa la muerte significa tomar las precauciones realistas respecto de los peligros de la vida sin limitarnos de manera innecesaria. Hemos de aceptar las limitaciones de la vida y nuestra vulnerabilidad, aunque estemos rodeados por imágenes violentas e irreales. Algunos expertos aseguran que, si nuestra cultura afrontara de modo más directo la muerte, posiblemente a nuestros hijos les presentaríamos una imagen menos distorsionada de ella”. (p. 608).

2.6.2 Etapas de ajuste hacia la muerte

Al presentarse la muerte como algo inminente, la persona pasa por una serie de etapas que, si logra llegar a la final, le permitirán aceptar su situación con serenidad.

Kübler-Ross (1969, citado por Craig, 2001) estudió este fenómeno, y a través de entrevistas realizadas a pacientes en fase terminal determinó que existen cinco etapas, que son:

- La *negación* es la etapa donde la persona rechaza la posibilidad de morir y busca opiniones más favorables.
- La segunda etapa se caracteriza por la *ira*, donde se comprende que se morirá y se producen sentimientos de cólera, resentimiento y envidia. Surge frustración por ya no poder realizar lo planeado.
- En la etapa de la *negociación* se buscan formas de ganar tiempo mediante promesas a una fuerza superior que inspire seguridad, así como al personal médico con el que se tenga un tratamiento con el fin de alargar la vida para aliviar el dolor y sufrimiento.
- La impotencia o desesperación pueden sobrevenir cuando fracasa la negociación o se acaba el tiempo. Así se llega a la etapa de la *depresión*, donde la persona llora por las personas que ha perdido, su inminente muerte y la separación de los suyos.
- En la etapa final, surge la *aceptación*, donde la persona se resigna y acepta la muerte con serenidad.

Como conclusión a este capítulo, resulta prudente citar a Lowe (1974), quien nos brinda un resumen de gran valor para este capítulo:

“Aunque algunos de los prejuicios pesimistas contra las personas mayores han surgido indirectamente de nuestros mitos fisiológicos, muchos otros han surgido más directamente de estereotipos sociales y familiares pasados de moda. Al igual que el

envejecimiento físico ha sido concebido exclusivamente como muerte celular, la jubilación se ha concebido a menudo como muerte social. Es cierto que los efectos psicosociales del retiro son profundos, (especialmente en los hombres), y que cuando no han sido previstos y preparados por el individuo pueden resultar extremadamente adversos. Si lo son se debe en buena medida a que así se esperaba y suponía que fuesen.” (p. 287).

Habiendo presentado un panorama general de la vejez que nos permite reflexionar resulta importante replantear nuestros prejuicios e ideas respecto a la misma, pues es un periodo inevitable que hemos de vivir, siendo lo mejor vivirla con dignidad, que implica respeto, integridad, actividad e integración en la sociedad que mantenga inserto al anciano para que se le contemple como fuente de sabiduría y, por tanto, de desarrollo para las futuras generaciones.

Queda claro que el rechazo a la vejez no es exclusivo del que la vive, sino que también comprende a otros grupos generacionales y sociales muy diversos. Por eso, deberán crearse campañas para modificar las ideas negativas hacia la vejez, para que de manera preventiva las futuras generaciones estén preparadas ante lo inminente.

Indudablemente la ciencia ha permitido incrementar el número de años de vida de las personas, sin embargo, esto no es garantía de calidad de vida, pues sólo se han preocupado por aspectos biológicos, dejando de lado otros tantos igual de importantes. Es ahí donde el papel del psicólogo se reviste de importancia, pues seremos nosotros los encargados de permitir que los adultos mayores disfruten su vida como cualquier otra persona, brindándoles los recursos psicológicos y emocionales necesarios, previniendo así dos fenómenos muy comunes en la vejez: las depresiones y el suicidio. De este modo, el deterioro funcional adjudicado a la

vejez podrá ser pospuesto o evitado mediante actividad física, mental y social. Así, el objetivo de estos programas de salud no será prolongar la vida de las personas, sino acentuar la calidad de ésta durante los años restantes del anciano.

La propuesta de trabajo del psicólogo podrá ir por la línea de “ponerle vida a los años”.

A continuación se da paso al capítulo 3, que aborda el tema de actitudes, así como su definición, formación, escalas de medición de las actitudes y teorías en torno al cambio de actitudes.

Resulta claro que éste capítulo aborda el objetivo central del presente trabajo de investigación, cambiar la actitud hacia la vejez, razón por la cual su contenido fue tomado muy en cuenta a la hora de la implementación del taller.

CAPÍTULO 3
ACTITUD

Este capítulo se centra en describir los aspectos más relevantes sobre las actitudes, considerado uno de los elementos más estudiados en Psicología social.

Las actitudes se presentan como respuestas a los estímulos ambientales y forman de manera importante la manera en que actuamos, la cual puede resultar satisfactoria o no para la persona que lo lleva a cabo.

Tener una actitud favorable hacia un fenómeno u objeto le permitirá a la persona adaptarse de mejor manera y por tanto reaccionar de una manera que le permita alcanzar sus objetivos.

Empezamos éste capítulo con la definición del concepto de actitud desde el punto de vista de varios autores.

3.1 Definición

Ha llegado a afirmarse que las actitudes determinan la conducta de las personas; cuando alguien gusta de otro actuará de manera distinta a si le desagrada, del mismo modo que una persona manifestará distintas actitudes si apoya o rechaza a un partido político específico. Esto pone en claro la importancia de las actitudes en la vida diaria como parámetro de lo que aceptamos o no, así como el modo en que interpretamos el mundo.

Warren (1970) define a la actitud como la disposición psíquica específica hacia una experiencia naciente, mediante la cual ésta es modificada, o sea, un estado de preparación para cierto tipo de actividad. Siendo más específico en la definición,

dicho autor en el mismo texto define la actitud social como una tendencia o disposición a reaccionar de manera determinada a estímulos sociales de carácter general o específico.

Por su parte, Galimberti (2006) define este concepto como:

“La disposición constante para responder de cierta manera particular a las situaciones del mundo por el residuo de la experiencia pasada que de algún modo guía, orienta o influye de una u otra forma en el comportamiento. Por su carácter perdurable, las actitudes se diferencian de las expectativas cuya disposición reactiva está circunscrita en el tiempo y calificada por el objeto; de los instintos, ya que son predisposiciones a la acción más automáticas y forzosas; de las costumbres debido a que son más mecánicas y menos individualizantes y, finalmente, de las convicciones, que pueden formar parte de las actitudes pero limitadas a lo que se cree que pueda ser cierto, sin estar en posibilidad de manifestar lo que se está dispuesto a hacer.” (p. 12).

Otra definición es la de Fazio (1989, citado por Morales, 1994) quien dice que una actitud se considera como una asociación entre un objeto dado y una evaluación dada. De este modo, las situaciones sociales, las personas y los problemas representan objetos actitudinales. Evaluación significa el afecto que despierta, las emociones que se activan, el recuerdo emotivo de las experiencias vividas, e incluso, las creencias acerca de la capacidad del objeto para conseguir las metas que se desean.

Menciona además que en la fuerza de la asociación influyen tres procesos diferentes, si bien lo normal es que no lo hagan con la misma intensidad; si la persona asocia el objeto con la evaluación por medio de un conocimiento amplio y detallado de las propiedades y características del objeto, nos encontramos ante un

proceso cognitivo. Si la evaluación surge más bien de experiencias intensas, de carácter positivo o negativo, con el objeto de la actitud, el proceso es afectivo. Finalmente, es conductual si la evaluación surge de manera gradual de la implicación conductual de la persona con el objeto.

Allport (1935, citado por Worchel *et al*, 2003) menciona que la actitud es “un estado mental o neuronal dispuesto, organizado por medio de la experiencia, que ejerce una influencia rectora o dinámica en la respuesta del individuo a todos los objetos y situaciones con los que se relaciona” (p. 126).

Asch (1979) agrega que las actitudes están dirigidas hacia objetos, grupos y personas, es por eso que las relaciones que las personas establecen con ellos dependen de la información y las creencias acerca de sus propiedades y/o procesos.

Myers (2000) menciona que las actitudes son un modo mediante el cual la persona se relaciona en su mundo y lo interpreta. De este modo, Según, Lingle y Ostrom (1979, citado por Morales, 1994), la actitud produce un aprendizaje selectivo, por lo que la gente recuerda mejor la información y las comunicaciones cuando su actitud es positiva, y viceversa.

3.2 Componentes

Como ya se ha mencionado, las actitudes están definidas por los juicios que una persona realiza respecto a su ambiente, que pueden manifestarse en creencias, sentimientos o formas de conducta (Olson y Zanna, 1993, citado por Myers, 2000).

Cuando se forman dichos juicios se atraviesa por uno o más de sus componentes, que son: afecto, comportamiento y cognición. De acuerdo a Munné (1993) estos componentes tienen las siguientes características:

El componente cognitivo hace referencia de las creencias, valores, estereotipos generados por un objeto determinado. También tiene que ver con las percepciones que la persona tiene sobre el objeto de la actitud y la información que se tenga de él (Morales, 1994).

El componente afectivo se relaciona con los sentimientos y emociones que acompañan, en mayor o menor grado, a las actitudes.

Por su parte, el elemento comportamental de las actitudes abarca la tendencia a actuar o reaccionar de un modo determinado respecto al fenómeno que se presencia.

Como menciona Morales (1994) los tres componentes coinciden en algo, y esto es que son evaluaciones del objeto de la actitud. De este modo, la información o percepciones pueden ser favorables o desfavorables, los sentimientos positivos o negativos y la conducta de apoyo o rechazo.

Resulta conveniente mencionar lo expuesto por Worchel *et al.* (2003) quien menciona que la actitud tiene cuatro rasgos importantes, que son:

- 1) Las actitudes se refieren a un estímulo; es decir, tienen un referente u objetivo (una conducta, una situación, una persona).

- 2) Las actitudes se refieren a las evaluaciones que las personas hacen hacia los objetos. Representan juicios (bueno o malo) que reflejan la impresión provocada.
- 3) Las actitudes están representadas en la memoria. Esto provoca que las actitudes más intensas sean recordadas con más facilidad y viceversa.
- 4) Las actitudes se desarrollan a partir de la información cognoscitiva, afectiva o conductual, lo que quiere decir que la evaluación hacia un objeto depende de la información disponible al respecto (componente cognitivo), las emociones que despierta (componente afectivo) y la conducta que provoque (componente conductual)

3.3 Formación de la actitud en el ser humano

Las actitudes tienen la peculiaridad de que son aprendidas, no debe pensarse que el ser humano nace con ellas. Además, éstas son persistentes, ya que pueden manifestarse durante largos periodos de tiempo (Davidoff, 1989).

Para conocer cómo surgen las actitudes hay que tomar en cuenta su función; sobre esto, Morales *et al.* (1999) menciona que las actitudes se consideran mediadores entre los estímulos ambientales y las respuestas a éstos. Por lo tanto, la actitud sería una forma de adaptación de la persona a su ambiente.

De acuerdo con Munné (1993) en la formación de las actitudes influyen varios elementos ambientales, como son la información que recibimos, el grupo con el cual

nos identificamos y las propias necesidades personales. Este mismo autor menciona respecto a cada factor:

a) Información recibida

Siempre que se adopte una actitud hacia algo, será necesario tener un conocimiento mínimo respecto al fenómeno estudiado. Muchas veces este conocimiento llega a ser muy pobre, debido a lo cual las personas tienden a generalizar la información de que disponen para dar una explicación.

Existen varias fuentes de donde se puede obtener información, como son:

- La enseñanza escolar, donde se adquieren datos y orientaciones que condicionan las creencias y los valores y, por lo tanto, condicionan la conducta.
- Los medios de comunicación, debido a que presentan de manera constante ideas, sentimientos y tendencias que refuerzan las actitudes que se poseen.
- Finalmente, la experiencia directa es otra vía para adquirir datos mediante el contacto con otras personas, viajes, acontecimientos presenciados, etc.

Davidoff (1989) menciona que la sola exposición al objeto o situación es suficiente para desarrollar una actitud hacia éste cuando la información no está disponible.

b) Grupo con el que se identifica

Desde los primeros años de vida, el ser humano es influenciado por aquellas personas con las que convive directamente y llega, en ocasiones, a aceptar su forma de ver el mundo para ser aceptado y obtener la gratificación que otorga compartir el

punto de vista de la mayoría. Compartir las ideas con los otros permite, además, mantener la cohesión dentro del grupo.

Esta influencia surge de padres, profesores, amigos, entre otras personas.

c) Necesidades personales

Las actitudes se forman de acuerdo al grado en que se satisfagan las necesidades individuales y el hecho de que esta actitud sea negativa o positiva depende precisamente de si efectivamente se satisface la necesidad o no. Por ejemplo, si el trabajo que realizamos nos permite adquirir bienes materiales, la actitud será positiva; por otro lado, si el trabajo implica tolerar a compañeros conflictivos, la actitud será negativa.

A lo anteriormente expuesto, Worchel *et al.* (2003) agrega que las características físicas también influyen en la formación de actitudes independientemente de las influencias ambientales. Esto ocurre, por ejemplo, con las hormonas, que determinan parte importante del comportamiento (como la testosterona en la conducta agresiva). Así, las concentraciones hormonales predisponen a manifestar actitudes específicas, como el gusto por deportes agresivos por la presencia del químico antes mencionado.

Este mismo autor menciona la importancia de la genética en la formación de las actitudes. Refiere que los genotipos (la composición genética del individuo) determinan en parte los fenotipos (características observables). Para poder afirmar lo anterior existe el coeficiente de heredabilidad que representa un estimado de la cantidad de variación en una característica particular que se lleva a cabo mediante la

comparación de las semejanzas entre parientes de diverso grado respecto a una actitud en particular.

Ejemplificando, el autor expone:

“[...] si los gemelos idénticos (que comparten 100 por ciento de sus genes) son más parecidos que los gemelos fraternos (que comparten alrededor de 50 por ciento de sus genes), entonces se sospecha una influencia genética en las características (si asumimos que los ambientes de los gemelos idénticos y fraternos son también equivalentes uno con otro [...]). Por supuesto, en la medida en que los gemelos idénticos difieran en forma radical en una característica, los factores ambientales estarán implicados (ya que los gemelos son idénticos genéticamente). Los coeficientes de heredabilidad calculan el grado en el que las diferencias entre las personas de una muestra se deben a factores genéticos (así, los coeficientes de heredabilidad dependen en parte de la diversidad o variabilidad de la muestra). Pero los coeficientes no indican si se puede cambiar una característica. Tomemos un ejemplo simple: el color de pelo, que está determinado de manera genética, es en su totalidad moldeable” (p.138).

3.4 Creencias

Como ya se ha podido ver, existe una estrecha relación entre el concepto de actitud y el de creencia, pues este último es uno de los componentes mediante los cuales las actitudes cobran fuerza y se manifiestan en eventos cotidianos. Las creencias son una puerta de acceso indirecta para conocer las actitudes de las personas hacia objetos de su entorno, de modo que conociéndolas, se podrán desarrollar técnicas de intervención para modificar actitudes.

Asch (1979) menciona que las creencias tienen como función principal orientar a las personas a través del ordenamiento que se le dé a la información proveniente del

medio. Como es de suponerse, aunque los individuos enfrenten las mismas situaciones surgen diferentes conclusiones ante los mismos, lo cual se debe a que cada uno tiene creencias derivadas de diferente información disponible.

Las creencias suelen mostrar una firmeza inamovible en el sujeto, a pesar de que no se sustenten en evidencia fáctica o lógica. Una vez establecidas, las actitudes se constituyen como un motor importante para la conducta, sin tomar en cuenta las demás fuentes de información de las que pueda disponer (Asch, 1979).

Estas creencias también pueden mantenerse firmes a pesar de que exista evidencia científica que las refute, debido a que las personas han creado sus propios argumentos que resultan más válidos que cualquier otro. Este fenómeno es denominado perseverancia en las creencias y demuestra que las creencias pueden adquirir tal fuerza que pueden sobrevivir al descrédito de la evidencia contraria (Myers, 2000).

Myers (2000) menciona que las creencias y expectativas influyen poderosamente sobre la forma como los individuos crean los eventos en su mente. Las ideas preconcebidas (en este caso creencias) tienen una doble cara, ya que, por un lado, guían la observación e interpretación de hechos y, por otro lado, encasillan en un único patrón de pensamiento. Las creencias y juicios sociales tienen importancia puesto que tienen otros efectos, como son la forma como las personas se sienten y actúan, formando así su propia realidad. Así, cuando las ideas llevan al individuo a actuar de cierta forma, se produce una confirmación aparente, se vuelen “profecías autorrealizadas”. Por tanto, las percepciones sociales influyen sutilmente sobre las realidades sociales. (Véase efecto Pigmalión en el capítulo 1).

Para aclarar las diferencias entre actitud y creencia Morales (1994) menciona:

“Creencias, actitudes, decisiones o intenciones y hábitos conforman diferentes estructuras cognitivas para representar el conocimiento que la persona tiene de la conducta. Las creencias son las estructuras que contienen la información más detallada sobre la acción. Las actitudes representan su evaluación global. Las decisiones o intenciones constituyen una integración de actitudes y creencias. Por su parte, los hábitos representan la información sobre la acción en forma procedimental e incluyen información sobre cómo llevarla a cabo. La diferencia entre decisión o intención y hábito reside en el carácter deliberado de la primera y automático del segundo. El hábito no requiere esfuerzo consciente, puede pasar desapercibida y puede actuar al mismo tiempo que otros procesos. Esto no ocurre con la intención” (p. 520).

3.5 Medición de actitudes

Respecto a los métodos desarrollados por los psicólogos para medir las actitudes, Asch (1979) expone:

“La mayor parte de la investigación empírica de las actitudes tuvo como propósito el problema discutido anteriormente: establecer cuantitativamente la distribución de la opinión en los grupos y su relación con diversos factores. Con este fin los psicólogos se esforzaron por crear técnicas de creciente precisión. Proveniente de este interés tenemos la “medición” de las actitudes y de la opinión pública. [...].

Cuando los psicólogos consideran la investigación de la actitud, adjudican un puesto prominente a las técnicas de medición por escalas. La forma más simple de una escala de actitud la constituye una pregunta tipo que los miembros de un grupo contestan mediante la selección de una de entre un número de respuestas *standard*, graduadas de acuerdo con el nivel de sentimientos favorables. [...].

La medición presupone la identificación o ubicación de una cualidad o proceso dado [...]. La medición solo posee sentido si el mismo proceso o propiedad se mide en diferentes posiciones de la escala y en individuos distintos.” (p. 530).

Como puede verse, las actitudes no pueden ser observadas directamente, sino que deben ser inferidas de un tipo particular de conducta o de las respuestas a cuestionarios y/o escalas de evaluación (Lindgren, 1972).

Este autor menciona que para poder evaluar las actitudes, es necesario tomar en cuenta los siguientes elementos:

- 1) *Dimensión de la actitud*: la evaluación de las actitudes se ocupa de la dirección de las mismas. Esto quiere decir si la actitud se inclina en pro o en contra del objeto, si se muestra agrado o desagrado hacia el mismo.
- 2) *Intensidad*: ésta se aprecia de distintas formas: indicando la posición en la escala graduada de valores; seleccionando una respuesta entre varias alternativas que van de “fuerte” a “leve” o anotando un número mayor o menor de opciones en una dirección determinada.

Estos dos primeros elementos forman el componente afectivo mencionado anteriormente. La dirección indica el sentimiento a favor o en contra y la intensidad, la fuerza de los sentimientos de la actitud.

- 3) *Centralidad*: este aspecto se refiere a la importancia otorgada por la persona hacia la actitud, es decir, si ésta tiene una relevancia considerable para que la persona logre su bienestar y sus objetivos, o si por el contrario, sólo se trata de un elemento complementario.

Este elemento permite inferir los aspectos afectivos, cognitivos y conductuales de la actitud.

- 4) *Prominencia*: que es definida como el grado en que un individuo destaca una actitud determinada o cómo ésta sobresale de otras.

Se relaciona con la centralidad e intensidad; sin embargo, no todas las actitudes centrales son prominentes. Por ejemplo, las actitudes de un individuo hacia sí mismo pueden ser centrales e intensas y éstas podrían no destacar en su vida diaria; por otro lado, pueden ser más notables sus actitudes hacia la religión, ya que éstas se manifiestan siempre que se habla con esta persona.

- 5) *Coherencia*: referente al grado en que varias actitudes y sistemas de actitudes se compaginan y relacionan. Tomando en cuenta el ejemplo anterior de la religión, se puede esperar que la actitud de una persona hacia una institución sea congruente con las que tiene hacia los individuos relacionados con ella.

Suele haber un grado de congruencia entre todas las actitudes, a pesar de lo cual las incongruencias son comunes.

Existe una variedad considerable de herramientas para medir las actitudes, entre las que destacan:

3.5.1 Escala Likert

En 1932, el sociólogo Rensis Likert aportó una nueva técnica de medición de las actitudes. En la actualidad sigue siendo considerada como una de las escalas más flexibles y populares para la medición de la actitud (Antivilo Bruna, 2006).

El objetivo de esta escala es situar a la persona en un continuo que va de una actitud muy positiva a una muy negativa hacia un objeto o situación particular, lo que permite expresar el grado de acuerdo o desacuerdo.

Los enunciados empleados se califican del 1 al 5. Para seleccionarlos, Likert elaboraba una relación de enunciados que representaban actitudes positivas o negativas y que eran presentadas a una muestra de sujetos para que los respondieran, después de lo cual se analizó la correlación entre los distintos enunciados y se seleccionaron aquellos que tenían mayor correlación, con la finalidad de lograr una consistencia interna (Álvaro y Garrido. 2003).

Por su parte, Perlman y Coby, (1988 citado por Martínez y Oseguera, 2003) agregan que esta escala mide las creencias de los evaluados, más que sus sentimientos evaluativos en sí. Esta herramienta presupone que quien sostenga creencias favorables hacia un objeto tendrá por consecuencia actitudes positivas hacia el mismo. Por lo que esta escala mide indirectamente las actitudes al calcular el alcance, donde la persona sostiene creencias positivas o negativas hacia un objeto de actitud.

3.5.2 Escala Osgood

De acuerdo a Rodríguez Cano (s.f.) la escala de Osgood, también conocida como diferencial semántico, fue creada en 1952 por el psicólogo norteamericano Charles Osgood. Esta escala se compone de dos elementos (generalmente adjetivos) que son opuestos entre sí que permite medir la actitud hacia un objeto.

Al ser un diferencial semántico, el objeto a evaluar es presentado en una hoja donde se responderá y posteriormente se mide la reacción provocada en la persona que contesta.

Este mismo autor menciona que Osgood creó esta escala para estudiar el significado de algunas palabras o términos, de ahí lo “semántico”. Al ser muy flexible esta escala, su aplicación se ha ampliado a aspectos como actitudes, motivación, creencias, entre otros.

Por su parte, Prendes (s.f.) agrega:

“[...] el diferencial semántico es una técnica de más de dos respuestas, de uso evaluativo y de adjetivos bipolares. Sus autores pretendieron medir significados, y para ello construyeron una técnica en la cual básicamente se utiliza una escala cuantitativa de adjetivos bipolares. El diferencial semántico puede ser definido como una medida del aspecto connotativo del significado basada en la distinción conceptual de significado denotativo y connotativo. Es un método para medir el significado que tiene un objeto para un individuo y es un instrumento ampliamente utilizado en psicología que por su economía y rapidez ha sido extendido a otros ámbitos de aplicación.

Se trata de una técnica sencilla y práctica que permite señalar en el seno de un espacio llamado semántico, el valor afectivo que un determinado sujeto atribuye a cualquier estímulo. Nos permite, por tanto, analizar no sólo el contenido semántico o denotativo

de los mensajes, sino adentrarnos en el análisis de la información subjetiva y personal. Es igualmente una técnica válida para ser utilizada con objetos de estudio de diversa naturaleza [...]"

3.5.3 Escala Guttman

Esta escala para medir actitud es desarrollada en 1944 por Luis Guttman. Al desarrollar esta escala, su creador no creía que las opiniones pudieran ser distribuidas a lo largo de un continuo donde cada una de ellas representara un valor diferente en una escala de intervalos iguales; por el contrario, creía que las opiniones y creencias respecto a un objeto o situación pueden situarse en un continuo de acuerdo al grado de aceptabilidad de las mismas. Entonces, en los extremos se encontrarán los enunciados más fáciles y difíciles de aceptar. Los enunciados son acumulativos, es decir, que el mostrar acuerdo con uno de ellos implica que el sujeto también debería estar de acuerdo con todos aquellos enunciados de la escala que fuesen más sencillos de aceptar (Álvaro y Garrido, 2003).

De acuerdo a Hernández Sampieri (1998) esta herramienta garantiza que se mida una única dimensión. Es decir, cada afirmación mide la misma dimensión de la misma variable, propiedad conocida como unidimensionalidad.

Los ítems se ordenan de mayor a menor intensidad. Por ejemplo:

1. ¿Se casaría con una persona refugiada?
2. ¿Aceptaría a una persona refugiada como amistad íntima?
3. ¿Encuentra aceptables a las personas refugiadas viviendo en su vecindad?

4. ¿Debería permitirse a las personas refugiadas vivir en la misma vecindad que las demás?

3.6 Persuasión

Si es cierto que las actitudes son uno de los temas más estudiados en Psicología social, el cambio de actitud y la persuasión son los aspectos donde más énfasis se ha puesto con respecto a las actitudes. (Olson y Zanna, 1993, citados por Ovejero, 1998), debido a que su estudio resulta fundamental en las sociedades occidentales democráticas y capitalistas, ya que pueden servir para influir en las conductas políticas y de consumo (Oskamp, 1991, citado por Ovejero, 1998).

La persuasión ha estado presente desde épocas tan primitivas como el neolítico, aunque debe mencionarse que por su importante papel político, económico y social tiene un lugar privilegiado dentro de cualquier sociedad, independientemente del momento histórico del que se esté hablando (Ovejero, 1998).

Una primera definición de persuasión sería la de Olson y Zanna (1993 citados por Ovejero, 1998) quienes mencionan que consiste en el cambio de actitud que resulta de la exposición a la información proveniente de otras personas.

De acuerdo a Morales (1994) la persuasión es definida como “un conjunto de etapas en las cuales hay una serie de elementos clave” (p. 527).

Otra definición bastante aceptable es la de Montmollin, 1985, citado por Ovejero, 1998), quien dice:

“Por comunicación persuasiva entendemos un mensaje verbal en la casi totalidad de los casos, concebido y organizado para persuadir y dirigir a una o varias personas para

hacerles adoptar un determinado punto de vista. Una comunicación persuasiva es en sentido único (el receptor del mensaje no tiene ocasión de expresar y defender su punto de vista, ni siquiera de responder al mensaje refutando abiertamente los argumentos) y generalmente, argumentada (el mensaje incluye razones o argumentos que justifican la posición adoptada). De este modo quedan excluidas las situaciones de discusión en grupo y aquellas en que el receptor tan solo es informado de la posición de una o varias personas” (p.206)

Para que el mensaje persuasivo tenga efecto, en su receptor habrá que tomar en cuenta cuatro elementos (Morales ,1994):

- a) El emisor y los elementos propios del mismo como son la sinceridad percibida de este, su atractivo, el impacto que produce en el otro, la empatía y su credibilidad.
- b) El contenido del mensaje: su claridad, las ganancias que promete, su organización y si enfatiza los aspectos emocionales (las consecuencias deseables que se pueden obtener) o racionales (evidencia que sustenta la información expuesta) de lo que se busca persuadir.

Otro aspecto importante relacionado con el contenido para que un mensaje sea aceptado tiene que ver con la calidad y cantidad de argumentos expuestos.

Estos argumentos, para que sean convincentes, deben referirse a consecuencias probables y deseables para el receptor. Para convencer a una persona de que las consecuencias son probables, es conveniente agregarle una explicación causal a los argumentos (Slusher y Anderson, 1996, citados por Morales *et al.*, 1999).

Otro elemento para aumentar la eficacia de los argumentos que han demostrado efectividad en las investigaciones sobre persuasión (Katz, 1960; Snyder y DeBono, 1989, citados por Morales *et al.*, 1999) va por la línea de que los argumentos que son similares a la visión del mundo del receptor serán más influyentes que aquellos que no coinciden.

- c) El canal de comunicación: si es visual o auditivo y si se presenta de manera directa o indirecta.
- d) El contexto: que tiene que ver con que si el mensaje se da en un ambiente de tranquilidad, seriedad, relajación y con que si existen distracciones o no.

Este mismo autor agrega que para la persuasión se lleva a cabo retomando ciertas características propias del receptor como son su susceptibilidad ante la persuasión, edad, escolaridad, creencias, autoestima, inteligencia, entre otras.

A lo relacionado con el receptor en el proceso persuasivo, McGuire (1968, citado por Morales *et al.*, 1999) agrega:

“[...]el cambio de actitud viene determinado fundamentalmente por dos procesos: a) la recepción del mensaje (que incluye atención, comprensión y retención) y b) la aceptación. Las características del receptor (por ejemplo, inteligencia o autoestima, entre otras) a veces tienen efectos contrarios sobre cada uno de estos dos componentes. Así, las personas más inteligentes pueden recibir y comprender mejor los mensajes, pero también, porque son más inteligentes, pueden resistirse en mayor medida a ser persuadidas.” (p. 226).

Para finalizar este apartado es importante distinguir dos términos que pareciera que son sinónimos y que sin embargo, resultan procesos distintos en varios

aspectos, aunque también tienen puntos de convergencia: influir y persuadir. Estos conceptos son usados indiscriminadamente y se refieren a situaciones distintas, pero los dos van dirigidos a modificar la conducta de otra persona. Por un lado, influir comprende un proceso más informal y no sistemático, como por ejemplo, las costumbres familiares, los gustos de nuestros amigos cercanos, entre otros. Por otro lado, la persuasión es un proceso sistemático y bien estructurado que contempla una serie de etapas e involucra al emisor, al receptor y al mensaje como elementos fundamentales para finalmente lograr una modificación en el que recibe este último. En resumen, la diferencia principal reside en la formalidad del proceso mediante el cual se busca modificar la conducta de otra persona.

Una vez aclarado lo anterior, resulta pertinente mencionar que la PNL pretende utilizar la persuasión como una herramienta para modificar las actitudes negativas de las personas hacia eventos que les rodean, pues ha comprobado que la sistematicidad de ésta es un recurso muy importante en terapia y en cualquier ámbito donde el ser humano se desarrolle. En este caso la persuasión se logra con las técnicas descritas en el capítulo 1. La persuasión mediante la PNL ha resultado sumamente efectiva pues utiliza una gran variedad de recursos producto de investigaciones en distintos ramos de la ciencia (movimientos oculares, anclajes y otras técnicas antes mencionadas) lo que hace que se logre un verdadero rapport con el otro, compartiendo la visión del mundo. Es importante mencionar que la persuasión debe ser un proceso sutil el cual evite que los sujetos se sientan agredidos, amenazados o manipulados, ya que esto provocaría una reacción negativa hacia el objeto de cambio.

3.7 Cambio de actitud

Respecto al cambio de actitud, Moscovici (1975) refiere:

“Una actitud, por estable que sea, es por definición una variable dinámica, cuyo desarrollo está condicionado por toda experiencia correspondiente al objeto de la actitud. De la misma manera que una actitud nace y se desarrolla a seguido de interacciones cognoscitivas, afectivas y comportamentales con un nuevo objeto, la actitud estabilizada permanece expuesta a un nuevo aporte de informaciones, de experiencias emocionales y comportamentales relativas al mismo objeto o a la misma categoría de objetos.[...] En realidad, una actitud no puede formarse, desarrollarse y cambiar si no es en función de interacciones comportamentales directas o indirectas con su objeto, de donde la dificultad inherente a la diferenciación del cambio del comportamiento y del cambio de actitud”(p.28)

Brindando un enfoque distinto al anteriormente expuesto respecto al cambio de actitud, González (2006) menciona:

“En la formación de actitudes intervienen las categorías de la sociedad y las normativas a través de las actitudes de los adultos que instauran los modelos. En cada edad, es decir, en el tiempo que comúnmente la influencia es decisiva, se marcan unos principios de cambio estereotipados. La expresión genuina se constriñe obligando a los cambios y se construye el adulto normalmente dentro de determinados patrones. La relación entre adultos y menores es un modelo de obligaciones en que el respeto a la expresión equivale a "desadaptar" a los niños. Todo ello se traduce en un comportamiento deseado y la interiorización de las normas se cumple. El sujeto estará siempre afectado por las mismas. [...]

Para actuar de manera distinta a las propuestas se necesita un cambio de actitud. Se aprende pronto el cambio de actitudes. Si la educación creadora se propugna desde una actitud de cambio, el niño cambiará por sus necesidades. Si podemos ayudarles en

la toma de decisiones generadas desde el sujeto, habremos conseguido un cambio de actitud. Cambio de actitud significa ya innovación. Pero en el problema de que me ocupo, el cambio o innovación, además, ha de ser creador. [...]

Desde una actitud de vida creativa el proceso de innovación puede ocurrir y ocurre siempre en el ámbito intrapersonal. Es en el interior de cada persona donde el germen de lo nuevo surge. Como necesidad de explicitarlo la cosa nueva llega al acto que implica el ámbito interpersonal e intragrupal. [...]

El cambio se produce en este giro biopsicosociológico con espirales interminables, si no se detiene obstaculizado en cualquier ámbito el proceso innovador.”

Esta misma autora agrega que el cambio de actitud evita que el comportamiento humano se vea limitado en el aspecto individual y social. Así como las actitudes permiten reaccionar de cierto modo ante eventos cotidianos, la permanencia de actitudes negativas únicamente imposibilitan el desarrollo y actuar de la persona, que, finalmente es la función de las actitudes.

Existen infinidad de investigaciones que denotan la importancia del cambio de actitud como las de Allport (1924), Doise y Moscovici (1973-1975), Sherif (1935) y Newcomb (1961) (citados por Gonzalez, 2006). A manera de conclusión, puede entenderse que existe gran peso de factores sociales sobre los individuos para modificar sus actitudes, lo que, de lograrlo, permite a la persona mantenerse como parte activa de una sociedad que evalúa su entorno de un modo determinado, al cual deberá acoplarse, evitando conductas que resulten singulares y opuestas a la mayoría. También se concluye que:

- a) Frente a estímulos ambiguos, la persona tiende a aceptar la opinión de la mayoría.
- b) La influencia del grupo llega a ser tal que puede disminuir las opiniones de los individuos hasta casi llegar a perderse.

Una de las formas más importantes y difundidas de cambiar las actitudes es a través de la comunicación, debido a que el ser humano se encuentra inmerso en una cantidad infinita de mensajes, recomendaciones, órdenes, etc. procedentes de familiares, amigos, compañeros o medios de comunicación que pretenden que realice determinada conducta y abandone otras.

Para lograr un cambio de actitud es necesario modificar los factores que la han generado, es decir, como se mencionó anteriormente, la información, los grupos y parte de la personalidad del individuo. Además, también debe tomarse en cuenta la configuración del sistema de actitudes del sujeto y la posibilidad de que sea ejercida una coacción (Munné, 1993).

Por su parte, González López y Cornejo Álvarez (1993), mencionan que las actitudes se modifican mediante la interacción con otras personas y grupos, de donde las viejas actitudes pueden encontrar elementos de contrastación que permitan surgir las nuevas. Agregan que este cambio actitudinal depende de manera importante del estado biopsicosocial de la persona y del grupo, ya que ambos elementos son igualmente necesarios e interdependientes. De este modo, como menciona Parsons (1951, citado por López y Cornejo Álvarez, 1993) “cuando los patrones culturales se han interiorizado, se convierten en elementos esenciales de la naturaleza de los sistemas sociales y de la personalidad de los actores

individuales". Esto trae como consecuencia la generación de una nueva actitud que pasa por un proceso de valoración del individuo, en primer lugar, para posteriormente ser puesta a prueba en el contexto al que se pertenezca donde su arraigo en la personalidad dependerá de si su grupo de referencia alienta ese cambio o lo rechaza de acuerdo al juicio que emita de si la nueva actitud es aceptable o no para la mayoría. Esto deja en claro que los procesos de innovación y cambio dependen de procesos psicosociales individuales y grupales en un continuo intercambio de valoraciones cognitivo-emocionales, por lo que la formación y cambio de actitudes es por lo tanto algo más que un conjunto de experiencias aisladas de los miembros de un grupo y generalizables por simple acumulación.

De acuerdo a Hovland *et al.* (1949, 1953, 1959 citado por Morales, 1994) para lograr persuadir y cambiar una actitud y, por lo tanto, la conducta, es necesario primero cambiar las creencias de quien recibe el mensaje. Este cambio se producirá siempre y cuando la persona reciba nuevas creencias distintas a las que ya poseía y éstas sean acompañadas de incentivos. Una vez que la persona reciba el mensaje, ésta lo analizará: si lo considera aceptable o interesante, lo asimilará, sino, mostrará resistencia y simplemente lo rechazará.

Munné (1993) menciona que una actitud será tanto más fácil de cambiar cuanto menor sea su intensidad, más irrelevante su posición en el sistema y más pequeña su cohesión de éste.

Podemos generar una idea y mencionar que el cambio de actitud es un proceso, por lo cual se componen de una serie de pasos; así, Lewin (1951, citado por López y Cornejo Álvarez, 1993) menciona que el cambio de actitud se compone de tres pasos, a saber:

- **Descongelamiento** del nivel presente: esta etapa comprende la creación de la motivación y una disposición favorable para el cambio mediante:
 - Falta de confirmación de la actitud actual que crea incomodidad y motiva al cambio.
 - Surgimiento de culpa o ansiedad a causa de la actitud ya establecida que resulta displacentera.
 - Provisión de una seguridad psicológica producto de la nueva actitud.
- **Desplazamiento** hacia un nuevo nivel mediante la reestructuración cognitiva: que implica responder de distinta forma al objeto actitudinal mediante:
 - La identificación con un nuevo modelo del que se imitará alguna conducta que facilite el cambio de actitud.
 - La exploración del ambiente para encontrar información que antes no se tenía que permita tener una nueva perspectiva y así modificar la actitud sabiendo que dicho cambio es deseable y posible.
- **Congelación** de la nueva actitud: integrar las nuevas actitudes a la personalidad. Relacionado con la estabilización de los cambios después de un periodo de prueba para conocer si se ajustan al individuo y su ambiente.

Todo lo anterior denota que un cambio de actitud implica un trabajo cognitivo importante, debido a lo cual, es necesario contemplar tantos elementos involucrados como sea posible, de manera que pueda producirse un cambio real y duradero en el tiempo. Es así como se postulan varias teorías, las cuales tratan de explicar cómo se lleva a cabo el cambio de actitud desde distintos enfoques.

Antes de iniciar con las teorías propuestas para el cambio de actitud resulta importante recapitular las tres estrategias para influir sobre las actitudes mencionadas por Hewstone *et al.* (1994) de manera que se tomen en cuenta para poder distinguirlos en las teorías a exponer más adelante:

- 1) Uso de apelaciones persuasivas (como los de las campañas publicitarias).
- 2) Exposición directa al objeto de la actitud, de este modo basarán su actitud en la información adquirida por experiencia propia.
- 3) Cambio de la actitud inducida por incentivos, que implica influir mediante el cambio de recompensas y castigos asociados a cierta alternativa de conducta.

3.7.1 Teorías sobre el cambio de actitud

Debido a que el cambio de actitud es un campo muy estudiado en la Psicología social, se han creado diversas teorías y modelos para explicarlo, entre los que destacan:

A) Teoría de la respuesta cognitiva

Otra alternativa para explicar el cambio de actitud surge de la teoría de la respuesta cognitiva, la cual postula que cada vez que un individuo recibe un mensaje persuasivo, compara lo que la fuente dice con sus conocimientos, sentimientos y actitudes previas hacia el tema que se está discutiendo, generando una respuesta cognitiva. La persuasión y, por tanto, el cambio de actitud, dependerá de si la respuesta cognitiva va en el mismo sentido que el mensaje emitido por la fuente. Esta teoría propone que la persuasión no se debe a la fuente o al mensaje, sino a las propias respuestas del sujeto ante lo que dice la fuente y el mensaje (Sotillo, 2000).

B) Modelo heurístico

El modelo heurístico propone que en ocasiones somos persuadidos sin ser conscientes de ello y, por lo tanto, sin haber analizado el mensaje. De acuerdo a este modelo, somos persuadidos porque seguimos determinadas reglas heurísticas (procedimientos intuitivos que se llevan a cabo para elaborar juicios a la hora de tomar decisiones). De este modo, la persuasión no es tanto resultado del análisis del mensaje, sino más bien de alguna señal o característica superficial del mensaje (su longitud o el número de argumentos), de la fuente que lo emite (su atractivo o experiencia, entre otras) o de las reacciones del receptor (aceptación, asombro, rechazo, etc.).

Por tanto, es más probable que las reglas heurísticas sean utilizadas en las siguientes situaciones:

- a) Baja motivación: ya que es más probable que el atractivo de la fuente guíe las decisiones de la persona para, por ejemplo, fumar determinada marca de cigarros.
- b) Baja capacidad para comprender el mensaje: la persona que no sabe de asuntos financieros empleará heurísticas con mayor frecuencia que aquella que tiene conocimientos.
- c) Alta prominencia de la regla heurística: por ejemplo, la frase “los datos no mienten” puede aplicarse cuando se analizan datos científicos, más no cuando se discute sobre una película de acción.

- d) Los elementos externos al propio mensaje son muy llamativos: por ejemplo, cuando la persona que da el mensaje resulta físicamente atractivo para quien lo escucha o cuando la presentación de los datos es muy vistosa y llamativa (Morales, 1994).

Para el lector no familiarizado con el término heurístico, resulta prudente aclararlo. Así, Myers (2000) explica:

“Con escaso y precioso tiempo para procesar tan gran cantidad de información, nuestro sistema cognitivo se especializa en los atajos mentales. Con una facilidad asombrosa nos formamos impresiones, hacemos juicios e inventamos explicaciones. En muchas situaciones nuestras generalizaciones repentinas son adaptativas. [...]. Su velocidad promueve nuestra supervivencia. El propósito biológico del pensamiento no es tanto hacernos estar en lo cierto, como mantenernos con vida. En algunas situaciones, sin embargo, la prisa conduce al error” (p. 108).

C) Modelo de la probabilidad de elaboración

Este modelo fue desarrollado por Petty y Cacioppo en 1981, que se centra en aquellos procesos responsables del cambio de actitud y de la fuerza de las actitudes resultantes de tal proceso (Sotillo 2000).

Según Morales (1994) de acuerdo a este modelo, cuando se recibe un mensaje se puede analizarlo racionalmente o asimilarlo sin análisis, guiándose por algún heurístico. Así el receptor cuenta con dos estrategias para analizar si se acepta el mensaje o se rechaza:

- 1) La ruta central: que ocurre cuando el receptor intenta realizar una evaluación del mensaje, para lo cual realiza un análisis de los argumentos presentados, toma en cuenta las consecuencias y lo relaciona con su experiencia previa. En resumen, consiste en realizar una serie de pensamientos entorno al mensaje recibido.

El cambio producto de esta estrategia es más duradero y resistente a la persuasión contraria (Sotillo, 2000).

- 2) La ruta periférica: se presenta cuando la persona no cuenta con la motivación o capacidad para realizar un análisis como el mencionado en la ruta central, por lo que el cambio de actitud ocurre sin mayor reflexión. Aquí, dicho cambio depende de fuentes externas al mensaje, como el atractivo de la fuente o las recompensas relacionadas con determinada posición actitudinal.

Cabe mencionar que la probabilidad de elaboración en este modelo depende de dos factores que deben presentarse de forma simultánea: motivación (ya que a mayor elaboración, mayor necesidad de tiempo y esfuerzo) y capacidad (Morales, 1994).

3.8 Disonancia cognitiva

Las contradicciones en las que el ser humano se involucra cuentan con explicaciones desde el enfoque de la psicología social. Una de estas explicaciones es la teoría de la disonancia cognitiva (Vadillo, 2004).

Esta teoría fue propuesta por Leon Festinger en 1957 en su libro *La teoría de la disonancia cognitiva* y representa unos de los conceptos más importantes de ésta area. Esta teoría marcó un cambio de rumbo definitivo hacia el estudio de los procesos cognitivos y motivacionales (Morales, 1994).

Se basa en la suposición de que la persona intenta establecer armonía, coherencia o congruencia entre sus opiniones, actitudes, conocimientos y valores, todo lo cual es catalogado por Festinger como elementos cognoscitivos. Este teórico observa que pueden existir pares de elementos cognoscitivos en relaciones mutuas “impertinentes”, consonantes o disonantes. Esta relación es impertinente cuando los dos elementos no tienen nada que ver entre sí; es consonante si un elemento deriva del otro y es disonante si al tomar en cuenta ambos elementos, lo contrario de uno deriva del otro.

Worchel *et al.* (2003) agrega que la premisa fundamental de esta teoría es que las personas se sienten motivadas a lograr y mantener la congruencia entre sus cogniciones (conocimientos, actitudes, valores, conductas, creencias, etc.).

Explicando el concepto de disonancia cognitiva, Dapuetto (2007) expone:

“Por “disonancia cognitiva” llama a la contradicción [...] entre el conocer-pensar y el obrar, contradicción que produce una verdadera molestia al hombre, y que concluye que debe existir después de que una persona haya tomado una decisión entre dos posibilidades cuando ambas le son atractivas (pues, como dijimos, el hombre busca un bien en su obrar). Según este psicólogo se busca que esta disonancia sea reducida mediante un cambio en la acción (lo cual podríamos llamar más honesto y congruente) o en el pensamiento, y a falta del primero se da éste, lo cual es muy común: cambiar la

opinión para que concuerde con el actuar, en lo cual se busca la tan ansiada justificación que dé alguna coherencia a sus actos.”

Todo lo anterior se resume diciendo que cuando las percepciones, la información o las ideas entran en conflicto las personas manifiestan incomodidad del mismo modo que buscan disminuir la ansiedad producto de la situación problema. De este modo, buscan alternativas para disminuir esa tensión (Davidoff, 1989).

Festinger (1957, citado por Worchel, 2003) explica que existen dos formas de reducir la disonancia:

- 1) Cambiar una de las cogniciones disonantes: Festinger explica que al modificar cualquier cognición que sea fácil de cambiar, recordando que las cogniciones acerca de la propia conducta son difíciles de negar. Estas cogniciones no tienen que cambiar en su totalidad para reducir la disonancia. Por ejemplo, la disonancia producto de “Elba me agrada” y “herí los sentimientos de Elba” se reduce al decir “Elba no me agrada”.
- 2) Agregar una cognición consonante: ya que éstas justifican o racionalizan la incongruencia entre dos cogniciones. Por ejemplo, la disonancia “nunca hago ejercicio” y “el ejercicio es bueno para la salud” puede reducirse al decir “mi trabajo es tan absorbente que me impide ejercitarme”.

De acuerdo al propio Festinger (1975, citado por Davidoff, 1989) existen tres dilemas comunes que llevan a la disonancia cognitiva:

- 1) Las cogniciones personales incongruentes con las normas sociales. Esto ocurre cuando la propia conducta entra en conflicto con la imagen que se tiene de uno mismo. Por ejemplo, cuando una persona piensa que copiar en

un examen es reprobable y lo lleva a cabo, buscará formas de disminuir la tensión producida por hacer algo que considera indebido, ya sea cambiando la actitud hacia copiar en un examen o justificando su conducta.

- 2) Cuando las personas esperan que ocurra algo y sucede otra cosa. Por ejemplo, cuando se tiene una cita con una persona y ésta no llega puede surgir ansiedad, haciendo que el individuo busque alternativas, como pueden ser pedir una explicación al otro, una disculpa o simplemente romper con esa amistad.
- 3) Cuando la conducta contradice las actitudes. Un ejemplo de esto puede ser la persona que refiere que el cigarro es nocivo y debería prohibirse y, sin embargo, es fumador.

Ya se ha mencionado la importancia acerca de que el cambio de actitud sea duradero e influya significativamente en la personalidad para que de ésta manera permanezca, siendo finalmente la meta de cualquier procedimiento para modificar la actitud. Habiendo presentado un panorama general del concepto de actitud, resulta claro qué es lo que se debe combatir: la disonancia cognitiva. Como bien menciona al respecto Myers (2000) “Si la gente no hace lo que dice, es natural que fracasen los intentos para modificar el comportamiento cambiando la actitud” (p.132). Es por eso que la PNL resulta una poderosa herramienta que puede brindar los recursos necesarios y persuadir al sujeto para lograr que la nueva actitud se instale firmemente, pues el sujeto sabrá por qué es útil adquirir una actitud diferente, además de que se dotará de los recursos necesarios para lograrlo.

CAPÍTULO 4

METODOLOGÍA Y PROPUESTA DE TRABAJO

4.1 Metodología

Con el objetivo de que se comprenda con la mayor claridad posible la propuesta de trabajo, a continuación se describen sus características

4.1.1 Paradigma de investigación

Parte del paradigma tecnológico, ya que busca transformar la realidad social de un objeto particular en una situación específica (la actitud hacia la vejez de personas entre los 40 y 60 años). Para conocer la influencia del taller se efectuarán mediciones mediante la Escala de Evaluación de la Actitud hacia la Vejez (EEAV). Es decir, se llevará a cabo la comparación entre la actitud inicial, se aplicará el taller y se efectuará otra evaluación final hacia la vejez.

4.1.2 Tipo de estudio

Por su profundidad, se clasifica como explicativo, pues se busca conocer si la implementación del taller de Programación Neurolingüística brinda los elementos necesarios para explicar el cambio de actitud hacia la vejez de los evaluados (personas de 40 a 60 años).

De acuerdo al tiempo es de tipo prospectivo ya que se está investigando el fenómeno mientras está ocurriendo.

Tomando como criterio el lugar donde se recolectará la información, se puede decir que es una investigación de campo.

Debido a que la información se recolectará en varias ocasiones, esta investigación es de naturaleza longitudinal. Además, de acuerdo a los criterios planteados por Hernández Sampieri (2006) este trabajo es longitudinal de panel ya que “toda una población o grupo es seguido a través del tiempo” (p. 220).

Además, agrega:

“En los diseños panel se tiene la ventaja de que, además de conocer los cambios grupales se conocen los cambios individuales. Se sabe qué casos específicos introducen el cambio.” (p. 221)

El diseño de investigación es cuasi-experimental de tipo pretest-posttest y grupo de control. Al inicio del trabajo con el grupo experimental se realizará una evaluación inicial para conocer la actitud que tienen los sujetos de este grupo hacia el concepto de vejez. Así también se realizará una segunda medición concluido el taller con el mismo grupo con el objetivo de identificar si existe alguna diferencia entre la actitud inicial y final. Además, se tendrá un grupo control que no se someterá a la influencia de ninguna variable, del cual únicamente se evaluará su actitud hacia la vejez mediante la EEAV.

Al respecto, Hernández Sampieri (2006) refiere:

“Este diseño incorpora la administración de prepruebas a los grupos que componen el experimento. Los sujetos [...] se les aplica simultáneamente la preprueba; un grupo recibe el tratamiento experimental y otro no (es el grupo control); por último se les administra, también simultáneamente, una posprueba.

La adición de la preprueba ofrece dos ventajas: primera, las puntuaciones de las prepruebas sirven para fines de control de la situación experimental, pues al compararse las prepruebas de los grupos se evalúa que tan adecuada fue la asignación aleatoria, lo cual es conveniente con grupos pequeños. En grupos grandes la técnica funciona, pero cuando tenemos grupos de 15 personas o menos no está de más evaluar qué tanto funcionó la asignación al azar. La segunda ventaja reside en que es posible analizar el puntaje-ganancia de cada grupo (la diferencia entre las puntuaciones de la preprueba y la posprueba).

El diseño controla todas las fuentes de invalidación interna por las mismas razones que se argumentaron en el diseño con posprueba únicamente y grupo control. Y la administración de pruebas queda controlada, ya que si la preprueba afecta las puntuaciones de la posprueba lo hará de manera similar en ambos grupos, y se sigue cumpliendo con la esencia del control experimental. Lo que influye en un grupo deberá influir de la misma manera en el otro, para mantener la equivalencia entre ambos.” (p. 193)

4.1.3 Pregunta de investigación

¿Qué elementos de la Programación Neurolingüística deben integrarse en un taller para modificar la actitud hacia la vejez de un grupo de personas entre 40 y 60 años?

4.1.4 Objetivos

a) Objetivo General

Diseñar, implementar y evaluar un taller de Programación Neurolingüística para modificar la actitud hacia la vejez de un grupo de personas entre 40 y 60 años.

b) Objetivos específicos

- Conocer los fundamentos, antecedentes y áreas de aplicación de la Programación Neurolingüística.
- Describir las características propias de la tercera edad de acuerdo a diferentes teorías desde un enfoque biopsicosocial.
- Definir el concepto de actitud, así como su importancia, su formación y sus componentes.
- Realizar una evaluación previa a la aplicación del taller para conocer la actitud inicial hacia la vejez.
- Implementar del taller de Programación Neurolingüística.
- Evaluar la modificación de la actitud hacia la vejez después de la implementación del taller de PNL mediante una nueva evaluación

4.1.5 Hipótesis

La intervención con el taller de Programación Neurolingüística modificará la actitud hacia la vejez del grupo de 40 a 60 años que será evaluado.

4.1.6 Variables

Las variables que se contemplarán para esta investigación son:

- Actitud
- Vejez
- Taller de Programación Neurolingüística

a) Actitud

Warren (1970) define actitud como la disposición psíquica específica hacia una experiencia naciente mediante la cual ésta es modificada, o sea, un estado de preparación para cierto tipo de actividad. Siendo más específico en la definición, dicho autor en el mismo texto define actitud social como la tendencia o disposición a reaccionar de manera determinada a estímulos sociales de carácter general o específico.

Por su parte, Galimberti (2006) define este concepto como:

“La disposición constante para responder de ciertas maneras particulares a las situaciones del mundo por el residuo de la experiencia pasada que de algún modo guía, orienta o influye de una u otra forma en el comportamiento. Por su carácter perdurable, las actitudes se diferencian de las expectativas cuya disposición reactiva está circunscrita en el tiempo y calificada por el objeto; de los instintos, ya que son predisposiciones a la acción más automáticas y forzosas; de las costumbres debido a que son más mecánicas y menos individualizantes y, finalmente, de las convicciones, que pueden formar parte de las actitudes pero limitadas a lo que se cree que pueda ser cierto, sin estar en posibilidad de manifestar lo que se está dispuesto a hacer.” (p. 12).

Otra definición es la de Fazio, 1989 (citado por Morales, 1994) quien dice que una actitud se considera como una asociación entre un objeto dado y una evaluación dada. De este modo, las situaciones sociales, las personas y los problemas representan objetos actitudinales. Evaluación significa el afecto que despierta, las emociones que se activan, el recuerdo emotivo de las experiencias vividas, e, incluso,

las creencias acerca de la capacidad del objeto para conseguir las metas que se desean.

Menciona además que en la fuerza de la asociación influyen tres procesos diferentes, si bien lo normal es que no lo hagan con la misma intensidad; si la persona asocia el objeto con la evaluación por medio de un conocimiento amplio y detallado de las propiedades y características del objeto, nos encontramos ante un proceso cognitivo. Si la evaluación surge más bien de experiencias intensas, de carácter positivo o negativo, con el objeto de la actitud, el proceso es afectivo. Finalmente, es conductual si la evaluación surge de manera gradual de la implicación conductual de la persona con el objeto.

b) Vejez

Warren (1970) define la vejez como la edad del hombre en la que la vida inicia su curva descendente.

Ampliando la definición anterior, Erickson (1980) (citado por Clemente, 1996) menciona que la tercera edad es la etapa de la vida a partir de los 65 años en adelante, caracterizada por ser cuando la persona intenta dar sentido a la vida e incorporar elecciones que ha hecho en el pasado de un modelo significativo y satisfactorio. Refiere, además, que el fallo en esta edad lleva al desespero, mientras que el éxito tiene como resultado un conocimiento de calidad y sabiduría.

Por su parte, Berger y Thompson (2001) exponen que para facilitar una visión de la vejez más profunda, en la actualidad los gerontólogos intentan diferenciar el envejecimiento en función de la calidad con la que se manifiesta. Por ejemplo,

algunos ven una diferencia entre el anciano joven y el anciano mayor, diferencia que no se basa exclusivamente en la edad, sino en características relacionadas con la salud y el bienestar social. Los del primer tipo, son en su mayoría “sanos y enérgicos, disfrutan de una posición económica bastante acomodada, están bien integrados en las vidas de sus familias y comunidades y participan en política” (Neugarten y Neugarten, 1986, citado por Berger y Thompson, 2001). Al segundo grupo, en cambio, pertenecen los que padecen “deficiencias físicas, mentales o sociales graves” y tienen más probabilidades de requerir servicios de atención o de estar internados en residencias geriátricas u hospitales. Otro grupo de términos que con frecuencia se usa para indicar diferencias parecidas es: envejecimiento óptimo, envejecimiento normal y envejecimiento patológico (Powell, 1996, citado por Berger y Thompson, 2001).

c) Programación Neurolingüística (PNL)

En el afán de definir esta variable se encontraron las siguientes definiciones:

Douat (2000) la define como una técnica de comunicación y transformación del ser humano aplicable a toda la formación general o profesional o a cualquier mejora del comportamiento.

Además menciona que se basa en tres grandes puntos de aplicación:

- Mejorar las propias percepciones y así adquirir una mayor lucidez sobre sí mismos
- Realizar las aspiraciones de las personas sin alterar la personalidad

- Eliminar todo artificio o alienación del yo

Por otro lado, también es posible decir que la PNL es el arte y ciencia de la excelencia personal; es un arte, ya que cada persona da su toque personal y es una ciencia por que existe un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por individuos sobresalientes en un campo para obtener resultados sobresalientes (O'Connor y Seymour, 1995).

Siendo más específicos al definir la PNL, se retoma la definición que nos brinda Emerick (1998) quien separa los elementos de este concepto, y nos dice que se escogió una denominación que fuera descriptiva del campo. Así, *programación* se refiere a una serie específica de instrucciones que tienen por objetivo producir un resultado. *Neuro* hace referencia al sistema nervioso, incluido el cerebro y los procesos de pensamiento y, finalmente, *lingüística* está referido al lenguaje o, desde un punto de vista más amplio, al proceso de crear significados a partir de la información sensorial.

4.1.7 Objeto de transformación

Actitud hacia la vejez de un grupo de personas de 40 a 60 años.

4.1.8 Aspectos

Cambio de actitud hacia la vejez del grupo de personas de 40 a 60 años, contemplando los siguientes aspectos:

- Componente Conductual
- Componente Afectivo

- Componente Cognitivo

4.1.9 Muestra

Para poder lograr los objetivos planteados en este estudio se trabajo con dos grupos: uno experimental y uno control.

En total se contó con la participación de catorce asistentes, todas mujeres. Sin embargo, solo ocho de ellas asistieron a todas las sesiones, razón por la cual fueron las únicas a las que se les aplicó la EEAV en las dos ocasiones planteadas para este estudio. Estas personas formaron el grupo experimental.

Las edades de los sujetos que formaron este grupo son:

Sujeto 1= 59 años

Sujeto 2= 57 años

Sujeto 3= 51 años

Sujeto 4= 55 años

Sujeto 5= 44 años

Sujeto 6= 48 años

Sujeto 7= 54 años

Sujeto 8= 50 años

La justificación para elegir el número de participantes nos la brinda Campos (1984, citado por Trujillo López, 1998), quien menciona:

“Para que el grupo funcione es necesario que el número de participantes no sea muy elevado (de 8 a 18 miembros aproximadamente). Cuando el grupo es pequeño se consigue una mayor interacción entre los miembros y una mayor profundización; en cambio, cuando es numeroso, camina lentamente y algunos de los participantes se quedan en la periferia del grupo, y por lo tanto, no participan, o lo hacen en pequeño grado, en el proceso. El número de individuos y la duración del proceso debe decidirse en función de los objetivos del grupo” (p.44)

Además, fueron seleccionadas ocho personas más (con la idea de formar dos grupos del mismo tamaño) a las que solo se les aplicó la escala al iniciar el taller (18 de agosto de 2008) y al finalizar el mismo (1 de septiembre de 2008) pero sin participar en las sesiones, razón por la cual ellos componen el grupo control. Este grupo se conformó por otras ocho mujeres que también participan en actividades del CDC “Culhuacanes”, cuyas edades son las siguientes:

Sujeto 1= 59 años

Sujeto 2= 55 años

Sujeto 3= 57 años

Sujeto 4= 56 años

Sujeto 5= 44 años

Sujeto 6= 55 años

Sujeto 7= 48 años

Sujeto 8= 49 años

4.1.10 Muestreo

El tipo de muestreo utilizado de acuerdo a Pérez (2000, citado por Martínez y Oseguera, 2003) es de tipo no probabilístico de aplicación de criterio.

La razón por la que se utilizó este tipo de muestreo es que este tipo de investigación orilla a seleccionar las personas que asistirán, ya que de no cumplir con las características (edad o no saber escribir, ente otras) su participación sería poco productiva. Entonces, la selección de los participantes dependió enteramente del criterio del investigador.

A favor de este tipo de muestreo, Hernández Sampieri (2006) refiere:

“La [...] ventaja de una muestra no probabilística –desde la visión cuantitativa- es su utilidad para determinado diseño de estudio que requiere no tanto una representatividad de elementos de una población, sino una cuidadosa y controlada elección de sujetos con ciertas características especificadas previamente en el planteamiento del problema” (p.262)

También puede decirse que se contó con un muestreo de participantes voluntarios, debido a que las personas involucradas acceden a participar por propia decisión en el estudio.

4.1.11 Escenario

El taller se llevó a cabo en el segundo piso del Centro de Desarrollo Comunitario (CDC) “Culhuacanes”, un lugar espacioso (5 mts. x 5 mts. aproximadamente), silencioso, bien iluminado y ventilado; además estuvo provisto de sillas, dos escritorios, y una lona que sirvió para cubrir parcialmente las ventanas y proyectar las presentaciones que apoyaban los temas a desarrollar.

Para evitar cualquier interrupción o distracción se mantuvo la puerta cerrada y únicamente se abría durante los descansos.

4.1.12 Instrumento

Este instrumento se compone de dos partes: por un lado está la hoja de datos sociodemográficos, donde las participantes proporcionan algunos datos personales y, por el otro, la escala en sí, donde se presentan una serie de afirmaciones que los participantes deberán contestar de acuerdo a su propio criterio (Ver anexo 1).

a) Hoja de datos sociodemográficos

Con la finalidad de conocer más a profundidad las características de la muestra con la que se trabajó y de este modo identificar si sus rasgos distintivos marcan alguna diferencia o no en su cambio de actitud, se solicitó a los participantes que contestarán una hoja de datos sociodemográficos donde se les pedía información acerca de su grado de estudios, la percepción de su salud, satisfacción familiar, círculo de amistades y edad.

b) Escala de Evaluación de Actitudes Hacia la Vejez (EEAV)

El instrumento a utilizar para esta investigación fue una escala para medir la actitud hacia la vejez (EEAV) encontrada en el trabajo de tesis titulado “Construcción de una escala y evaluación de las actitudes hacia la vejez de ancianos que viven con familia y de ancianos asilados” de Martínez y Oseguera (2003).

Dicha escala es de tipo Lickert unidimensional, es decir, que medirá únicamente el área de actitud hacia la vejez. Respecto a este tipo de escala Perlman y Coby, (1988, citados por Martínez y Oseguera, 2003) mencionan que sirven para medir las creencias de los sujetos, más que sus sentimientos evaluativos en sí. Se presupone que el individuo que sostenga creencias favorables acerca de un objeto tendrá una actitud positiva hacia ese objeto. De este modo, la escala Lickert evalúa indirectamente las actitudes al calcular el alcance, en el cual las personas sostienen creencias (positivas o negativas) del objeto de actitud.

Inicialmente, la escala contaba con 90 reactivos, la cual fue dividida en dos subescalas aplicadas a 20 personas para detectar problemas de semántica y redacción. Este filtro permitió seleccionar 40 reactivos que fueron piloteados a una muestra de 80 adultos mayores para conocer su poder de discriminación mediante el método de Edwards, lo que se tradujo en la elección de los 20 reactivos finales con mayor poder de discriminación que conformaron la escala final (ver anexo 1) (Martínez y Oseguera, 2003).

Finalmente, debe mencionarse que este instrumento cuenta con una confiabilidad de .88, lo cual se considera como aceptable. Además, el tipo de validez

que respalda este instrumento es de constructo, ya que está respaldado en un marco teórico.

c) Criterio de calificación

El criterio utilizado para calificar los datos obtenidos en la hoja de datos sociodemográficos y la EEA V fue el siguiente.

Primero, la hoja de datos sociodemográficos se codificó como se indica:

En el grado de estudios se asignó un valor de manera ascendente, es decir, a saber leer y escribir se le asigna el valor de 1, primaria completa se puntúa con 2, secundaria completa se califica con 3, preparatoria completa tiene puntuación de 4, licenciatura completa obtiene el valor de 5 mientras que posgrado se valora con 6 puntos.

La salud fue codificada de la siguiente forma: cuando es considerada buena se le asignan 2 puntos, si refieren que es regular se califica con 1 punto y, finalmente, si mencionan tener mala salud se le asignan 0 puntos.

Las pregunta ¿Tiene familia? Tiene opción de respuesta dicotómica, por lo que “Si” se valora con 1 punto y “NO” con 0.

La relación con la familia se codificó como sigue: a) buena=2, b) Regular= 1, c) Mal= 0.

El tamaño del círculo de amigos se califica del siguiente modo: a) pequeño=0, b) mediano=1 y c) grande=2.

Además de tener registro individual de la edad de cada uno de los participantes, se asignó un valor distinto según el siguiente criterio: si su edad se encuentra en el rango de 40 a 50 años se califica con 1 punto; por otro lado, si su edad está entre los 51 y 59 años se le otorgan dos puntos. Esta división obedece al hecho de querer conocer si existen diferencias significativas en cuanto a la actitud hacia la vejez entre un grupo y otro debido a la cercanía que tengan hacia la tercera edad.

Con relación a la escala, en las palabras de los autores, (Martínez y Oseguera, 2003) el criterio utilizado para calificar la EEAV fue el siguiente:

“Los reactivos que estaban redactados de manera favorable hacia la vejez se les asigna la puntuación 5) totalmente de acuerdo, 4) de acuerdo, 3) indeciso, 2) en desacuerdo, 1) totalmente en desacuerdo, de esta forma una calificación positiva indicaba que había acuerdo con las ideas positivas, de tal manera que una puntuación alta significaba una actitud positiva.

En el caso de los reactivos que eran desfavorables a la vejez el procedimiento fue en sentido contrario, es decir, se les asignó los siguientes puntajes: 1) totalmente de acuerdo, 2) de acuerdo, 3) indeciso, 4) en desacuerdo, 5) totalmente en desacuerdo, de esta forma si una persona estaba de acuerdo con los reactivos desfavorables con la vejez, dicha persona iba a obtener puntajes bajos, que reflejaban una actitud negativa” (p.118)

Para clarificar aún más la forma de calificar la EEAV se presenta el siguiente cuadro, donde se muestra cada reactivo y la forma como fueron calificados:

	Total mente de acuerdo	De acuerdo	Inde- ciso	En desa- cuer- do	Totalmente en desacuerdo
1. La vejez es una etapa agradable de la vida.	5	4	3	2	1
2. Los ancianos merecen atenciones preferenciales.	1	2	3	4	5
3. la única consecuencia positiva de la vejez es que brinda experiencia.	1	2	3	4	5
4. Los viejos son personas agradables.	5	4	3	2	1
5. Se aprecia mejor la vida cuando se es viejo.	5	4	3	2	1
6. La vejez es como un castigo de la naturaleza.	1	2	3	4	5
7. La tercera edad es una etapa de rechazos.	1	2	3	4	5
8. Resulta despreciable la vejez.	1	2	3	4	5
9. Es de lo más triste ser anciano.	1	2	3	4	5
10. La completa realización humana llega en la vejez.	5	4	3	2	1
11. Cuando llega la vejez se acaban las metas.	1	2	3	4	5
12. La tercera edad no es sino una edad de tercera.	1	2	3	4	5

13. La vejez es la degradación humana.	1	2	3	4	5
14. La vida es hermosa cuando se es anciano.	5	4	3	2	1
15. Es preferible morir de accidente que de viejo.	1	2	3	4	5
16. El envejecimiento incrementa la inteligencia. (SABIDURIA).	5	4	3	2	1
17. La compañera inseparable de la vejez es la soledad.	1	2	3	4	5
18. la vejez da a la imagen un toque de elegancia.	5	4	3	2	1
19. las mayores virtudes humanas se desarrollan en la vejez.	5	4	3	2	1
20. Es muy aburrida la vida en la vejez.	1	2	3	4	5

4.1.13 Procedimiento

Se solicitó autorización en el Centro de Desarrollo Comunitario “Culhuacanes” (CDC “Culhuacanes”) para llevar a cabo el taller y aplicar la EEAV. A continuación se procedió a invitar a las personas mediante una cartulina que indicaba la fecha de inicio y el nombre del taller, mencionando que las personas interesadas debían anotarse en la libreta de la coordinación.

Una vez que se tuvieron conformados los grupos, asignados de manera aleatoria, se procedió a la evaluación de la actitud hacia la vejez.

Posteriormente, se aplicó el taller únicamente al grupo control experimental

En la última sesión se aplicó nuevamente la EEAV a ambos grupos.

Al finalizar el trabajo con los dos grupos se agradeció su participación. Se procedió del mismo modo con el coordinador del CDC.

Englobando todo lo anterior podemos decir que la investigación se realizó en tres fases:

Fase 1: Pre-evaluación

Al iniciar el la primera sesión se aplicó la EEAV a ambos grupos.

Fase 2: Aplicación del taller y evaluación continua

Es aquí donde al grupo experimental es sometido a la variable (taller de PNL). Además, se llevó un registro anecdótico por sesión donde se detallan las conductas más relevantes de las participantes.

Fase 3: Post-evaluación

Al finalizar el curso, a los dos grupos se volvió a aplicar la EEAV para conocer si existió algún cambio de actitud hacia la vejez.

4.2 Propuesta de trabajo

La presente propuesta tiene como finalidad promover una vejez saludable mediante la modificación de las creencias y actitudes entorno a esta para así poder aspirar a una mayor calidad de vida, permitiendo así la salud física, emocional y espiritual. De este modo se plantea la realización de un taller de Programación Neurolingüística (PNL) para realizar la modificación antes mencionada de manera preventiva (es decir, antes de que lleguen a la vejez) de aquellas personas cuya situación en la sociedad los sitúa cerca de la tercera edad.

El eje central del taller se relaciona con la obtención de recursos psicológicos mediante técnicas de PNL que les permitan a los participantes cambiar la actitud que tienen de la vejez y convertirla en una oportunidad de desarrollo.

Los participantes obtendrán los recursos necesarios almacenados en su inconsciente, modificarán sus creencias entorno a la vejez, identificarán personas de la tercera edad que han sobresalido, diseñarán un plan de vida y se responsabilizarán de este mediante las herramientas del enfoque de la PNL y lo analizará para identificar áreas de oportunidad en los mismos, anclarán nuevas creencias y recursos para que dispongan de ellos cuando sea necesario y, principalmente, tendrán la noción de que la vejez no necesariamente implica enfermedad, soledad, dependencia, etc. ya que la edad depende más de las actitudes y del ánimo que se demuestre día a día en la vida.

Este taller se compone de siete sesiones que abarcarán distintos tópicos (a conocer más adelante y, además, dentro del anexo 13 en forma de cuadro para su

más fácil revisión). El número de sesiones obedece a los aspectos sugeridos por Slaikeu (2000) quien menciona que los elementos que componen una crisis son:

- 1) Quebrantar expectativas fundamentales acerca de la vida.
- 2) Producir imágenes aterradoras o espantosas.
- 3) Revelar debilidades o errores cognitivos en la programación mental.
- 4) Contradecir una de las grandes creencias (asunciones religiosas o filosóficas).
- 5) Traer a colación asuntos inconclusos del pasado.
- 6) Mostrar que se está funcionando con el programa equivocado.
- 7) Combinarse con otros factores de tensión que sobrecarguen los circuitos y producir colapso.

Ahora bien, tomando esos puntos como base, se seleccionaron aquellos elementos de la PNL que pudieran resolver o brindar los recursos necesarios para enfrentar cada situación (a partir de las cuales surgen herramientas secundarias como soporte a las primeras). De este modo, los fundamentos a utilizar en cada punto son:

- 1) Quebrantar expectativas fundamentales acerca de la vida.** (Relacionado con cambio de creencias).
- 2) Producir imágenes aterradoras o espantosas.** (Donde pueden utilizarse anclajes y reencuadres).

- 3) Revelar debilidades o errores cognitivos en la programación mental.** (Aspecto relacionado también con cambio de creencias).
- 4) Contradecir una de las grandes creencias (asunciones religiosas o filosóficas).** (Cambio de creencias).
- 5) Traer a colación asuntos inconclusos del pasado.** (Valor terapéutico del perdón).
- 6) Mostrar que se está funcionando con el programa equivocado.** (Cambio de creencias y reencuadre)
- 7) Combinarse con otros factores de tensión que sobrecarguen los circuitos y producir colapso.** (Elementos de una crisis)

Al inicio de cada sesión se retomarán las conclusiones obtenidas en la sesión anterior para poder dar paso a lo relacionado con el nuevo tema. Cada sesión tiene una duración promedio de 2 horas.

Sustentando la elección de duración y programación de sesiones, Trujillo López (1998) menciona:

“Los talleres vivenciales a diferencia de los grupos de encuentro parten de una estructura preestablecida (programa), el cual marca su duración y ritmo de trabajo. Esta variación puede deberse a varios factores como son: disponibilidad de tiempo, espacio (aula-taller) y lugar (institución), población a la que está enfocado el taller y contenido del programa. Por este motivo, los talleres comúnmente se desarrollan a lo largo de 2 ó 3 sesiones a la semana con duración de 2 horas cada una, pudiéndose extender [...]” (p. 44)

En la primera sesión se lleva a cabo la presentación de los participantes, se mencionan los objetivos a desarrollar, se recopilan las expectativas de los participantes entorno al taller y se aplica la escala de medición de actitud hacia la vejez.

De la sesión 2 a la 6 se trabajará con los temas programados para el taller.

Finalmente, en la sesión 7 se evaluarán los logros obtenidos a través de las sesiones y se volverá a realizar la medición del cambio de actitud para ver si existe alguna modificación a consecuencia del taller.

OBJETIVO GENERAL: Brindar a los participantes los recursos necesarios para que de manera preventiva modifiquen su actitud hacia la tercera edad y logren vivirla con mayor plenitud.

ASPECTO PARA EL DESARROLLO DEL PROGRAMA

Ambiente:

- Salón amplio con buena iluminación, ventilación y sin ruido (5mts x 5mts)
- Sillas (de acuerdo al número de participantes)
- Pizarrón
- Proyector
- Computadora

PROPUESTA POR SESIÓN

SESIÓN 1 “ENCUADRE”

✓ Objetivos particulares

- Llevar a cabo la presentación de los participantes que integrarán el grupo para establecer un ambiente de respeto, confianza y compromiso
- Mencionar el contenido a desarrollar durante las sesiones del taller y aclarar dudas al respecto
- Aplicar la escala de evaluación de actitud hacia la vejez (EEAV) y firmar el consentimiento informado
- Recopilar las expectativas de los participantes respecto al taller

✓ Contenido temático

- Bienvenida a los participantes
- Integración de los participantes
- Expectativas respecto a la participación en el taller
- Presentación de objetivos y contenido (encuadre)
- Evaluación inicial de actitudes hacia la tercera edad

Tiempo total de sesión: 125 minutos

✓ Actividades a desarrollar durante la sesión

A) Presentación de objetivos

B) Dinámica de presentación “Binas y cuartas”

C) Encuadre (Importancia de la participación, asistencia y puntualidad y acuerdo del desarrollo de las sesiones en hora y fecha

D) Aplicación de instrumento (EEAV) y consentimiento informado

E) Dinámica de sensibilización “Contacto con el inconsciente”

A. Presentación de objetivos

- ✓ Objetivo: Mencionar el contenido a desarrollar durante las sesiones del taller y aclarar dudas al respecto

Duración: 10 minutos

- ✓ Desarrollo
 - El instructor, con la ayuda del manual de trabajo, revisará junto a los participantes los temas que se abordarán durante las sesiones
 - Se identifica la duración de cada sesión
 - Se pregunta a los participantes si existe alguna duda que sea necesario aclarar
 - De lo contrario se continua con las actividades
- ✓ Material didáctico y recursos materiales
 - Manual de trabajo
 - Salón amplio e iluminado
 - Sillas (según el número de participantes)

B. Dinámica de integración “Binas y cuartas”

- ✓ Objetivo: Permitir la integración de los participantes al grupo y romper con la tensión inicial, así como la manifestación de tensiones y expectativas

Duración: 30 minutos

- ✓ Desarrollo:
 - Cada participante busca un compañero (preferentemente del sexo opuesto y desconocido) y realizan la presentación entre ellos, del mismo modo se busca manifestar las expectativas en torno a su participación en el taller durante 5 minutos
 - Una vez transcurrido ese tiempo se junta con otra u otras dos para continuar con la actividad durante 10 minutos
 - Una vez que todos los participantes han interactuado se inicia la presentación grupal donde cada persona presentará a su compañero inicial
 - El facilitador lleva a cabo la retroalimentación de la dinámica y se discute el ejercicio
- ✓ Material didáctico y recursos materiales
 - Salón amplio e iluminado
 - Sillas (según el número de participantes)

C. Encuadre (Explicación de la importancia de la participación, asistencia y puntualidad y acuerdo del desarrollo de las sesiones en fecha y hora)

- ✓ Objetivo: Especificar las reglas necesarias para la participación en el taller y así generar un ambiente de confianza, respeto y compromiso

Duración: 25 minutos

- ✓ Desarrollo:
 - El instructor solicita la atención de los participantes
 - Se les indica a los participantes la importancia que tiene su asistencia y entusiasmo para el desarrollo del taller, así como se resalta la ventaja que implica la puntualidad para el real aprovechamiento del tiempo
 - Se busca el consenso para pactar qué horario y qué días se desarrollarán las sesiones de acuerdo a la disponibilidad de tiempo
 - Una vez aclarado lo anterior, se procede a la siguiente actividad
- ✓ Material didáctico y recursos materiales
 - Salón amplio e iluminado
 - Sillas (según el número de participantes)

D. Aplicación de escala de evaluación de actitud hacia la vejez (EEAV) y consentimiento informado

- ✓ Objetivo: Conocer la actitud inicial de los participantes hacia la vejez y manifestar la conformidad en la participación del taller.

Duración: 20 minutos

✓ Desarrollo

- El instructor solicita la atención de los participantes
- Les explica que a continuación se pasarán unas hojas (anexo 1) que deberán leer con atención pues explica el objetivo del estudio. Una vez leídas se firmarán como reflejo de la aceptación de lo estipulado
- Posteriormente, se les explica que deben contestar la escala de evaluación de la actitud hacia la vejez (anexo 1). Se leen las instrucciones en voz alta con los participantes y, de ser necesario, se aclaran dudas.
- Una vez contestadas las escalas y firmados los consentimientos informados se recogen

✓ Material didáctico y recursos materiales

- Anexo 1
- Plumas (según el número de participantes)
- Tablas utilizadas como soporte para escribir

E. Dinámica de sensibilización “Contacto con el inconsciente”

- ✓ Objetivo: Obtener recursos psicológicos necesarios mediante un proceso de visualizaciones.

Duración: 30 minutos

✓ Desarrollo

Se procura que los participantes se sienten cómodamente en sus sillas y con espacio suficiente para mayor comodidad.

A continuación se les pide:

“Cierre sus ojos. Tome una respiración profunda, sienta como se expanden sus pulmones, escuche como entra el oxígeno a su cuerpo, el cual se relaja. Entre cada inhalación le invade una sensación de tranquilidad, al exhalar se relaja cada vez más y más. Sienta cada uno de sus músculos, escuche como corre la sangre en ellos. El oxígeno entra y relaja cada vez más, más y más... la resistencia es mínima. Entre cada exhalación e inhalación aumenta su relajación y tranquilidad. Su relajación y tranquilidad le permite dejar la carga que lleva en los hombros, los cuales comienzan a sentirse muy ligeros. Le gusta esta sensación de ligereza; es tanta la ligereza de sus hombros que sus brazos comienzan a soltarse. Son tan livianos que caen permitiéndole llegar a una relajación máxima. Su cuerpo puede sentirse dormido y su mente está despierta. Pídale a su inconsciente que lo acompañe al viaje que va emprender...

Está en una gran avenida, siente el viento chocar en su cara, escucha una agradable música, comienza a moverse, camina a paso firme y decidido para llegar en el momento justo y preciso. Observa todo lo que hay alrededor: puede ver gente o no, puede hacer frío o calor. Pero usted se dirige a un lugar especial. Muy cerca de donde está ve un gran edificio de cristal: es tan alto e imponente que le invita a pasar. Sabe que está en el lugar correcto y en el momento correcto. Entra tan seguro (a) y con una gran tranquilidad y paciencia. Frente a usted hay un elevador con

puertas plateadas el cual escucha y ve que se abre de par en par. Entra oprime el piso # 10. Sienta y escuche como sube el elevador.

1...Su estrés disminuye...2...3...4...5...Experimenta tranquilidad...6...7...8...9 Es muy paciente, tiene toda la paciencia necesaria para este encuentro...10 ¡Ha llegado!

Observe como las puertas del elevador se abren. Hay una puerta con un gran letrero con letras de oro que dice su nombre: es el acceso a su inconsciente, el ser espiritual que usted es, la creación maravillosas del universo. Sienta como giras la perilla y se adentra a ese mundo inimaginablemente hermoso. Frente a usted se extiende un gran pasillo, con pilares de mármol blanco y enredaderas con flores de muchos colores que abrazan a cada uno de ellos. En cada paso que da con paciencia, le inunda una sensación de paz. Entre pilar y pilar puede ver y tocar hermosas obras de arte, esculturas, pinturas, fotografías, es una magnifica galería, todo el talento de la historia de la humanidad reunido en ese maravilloso corredor, que con paciencia, dedicación y amor, se entregan gustosos a expresar una manifestación divina para brindar felicidad, consuelo, ayuda y vida a quien lo necesita.

Hay una persona parada a lo lejos, sabe usted que es esa persona a la que busca...Se acerca a él o ella. Esa persona le pide que se pare junto a ella, usted reconoce algo familiar. Esta persona le mira a los ojos, tiene un mensaje para usted, es la respuesta que busca...Escucha atentamente ese mensaje exclusivamente hecho para usted...-Sienta este mensaje que le permite ver con mayor claridad...-Escuche, sienta y vea...

(Pausa)

Coloque su mano derecha en su corazón, agradezca a su inconsciente por ese mensaje que sabía le faltaba; agradece por esas sabias palabras. De ahora en adelante, sabe que podrá regresar a este lugar y conectarse con tu inconsciente cuando lo requiera, el siempre está ahí, con usted, para escucharle y darle la respuesta que requiera.

CONFIE EN SU SABIO INTERNO.

Salga por ese mismo corredor, observe esas hermosas obras de arte que se guardan en tu interior. Tome el mismo elevador que utilizó antes.

10...9 Su paciencia y amor brindan alegría a todos los que le rodean...8...7 La salud es un proceso natural en usted y la acepta gustoso...6 Usted es una persona plena que tiene la capacidad de lograr lo que quiera...5 Cada vez que toque su corazón recordará ese bello mensaje, cada que usted necesite recordarlo será fácil evocar la sensación de tranquilidad, paciencia y relajación...4 Su respiración es rítmica...3 Sienta como sus músculos comienzan a moverse...A la cuenta de uno, abrirá los ojos...2 Con una respiración profunda y una grata sensación de paz y tranquilidad regresa aquí y ahora trayendo únicamente lo mejor de usted...1”

- ✓ Material didáctico y recursos materiales
- Salón amplio
- Sillas (según el número de participantes)
- Grabadora
- CD con música relajante

SESIÓN 2 “¿QUÉ ES PAR TI LA VEJEZ?”

✓ Objetivos particulares

- Reconocer el proceso de envejecimiento en sus aspectos biopsicosociales
- Identificar y comprender los fundamentos de la Programación Neurolingüística
- Diferenciar la percepción que se tiene de la vejez de la que se desea tener para vivirla con plenitud

✓ Contenido temático

- Aspectos biopsicosociales de la vejez
- Fundamentos de la PNL
- Identificación de la diferencia de la actual actitud hacia la vejez y aquella que se desea tener

Tiempo total de sesión: 110 minutos

✓ Actividades a desarrollar durante la sesión

- A) Dinámica de sensibilización “Identificación de actitud hacia la vejez”
- B) Exposición teórico de los temas vejez y Programación Neurolingüística
- C) Dinámica de reflexión “¿Cómo quieres vivir tu vejez?”
- D) Video vejez (Disenio, s.f.)

Una vez que se les da la bienvenida a los participantes y se da un repaso general de las conclusiones de la sesión anterior se da inicio a los temas propios de esta sesión.

A. Dinámica de sensibilización “Identificación de actitud hacia la vejez”

- ✓ Objetivo: Identificar la actitud actual hacia la vejez

Duración: 20 minutos

- ✓ Desarrollo

- Se solicita la atención de los participantes
- Se les indica que deben hacer un círculo
- Una vez formado el círculo, se les explica que deben compartir su punto de vista sobre la vejez al mismo tiempo que el instructor escribe lo expuesto en una hoja de rotafolios
- Una vez que todos los participantes han expuesto su opinión, entre todos analizan lo obtenido: tanto lo positivo como lo negativo y llegan a una conclusión respecto a lo que manifestó.

- ✓ Material didáctico y recursos materiales

- Plumones
- Rotafolios
- Salón amplio y ventilado
- Sillas según el número de participantes

B. Exposición teórica de los temas Vejez y PNL

- ✓ Objetivo: Identificar y comprender los fundamentos de la Programación Neurolingüística así como el proceso de envejecimiento en sus aspectos biopsicosociales.

Duración: 50 minutos

- ✓ Desarrollo
 - Se explica a los participantes que a continuación se hará una presentación de la vejez y la Programación Neurolingüística
 - Se les entregan hojas blancas y plumas para que anoten sus dudas y al final de la presentación las expongan
 - Se les solicita su total atención y silencio para que asimilen la mayor información posible
 - Una vez concluida la presentación, los participantes expondrán sus dudas y serán aclaradas
 - A modo de conclusión el instructor explicará que la vejez no necesariamente implica enfermedad, soledad, etc. y que la PNL es un útil modelo para obtener los recursos que necesitamos
- ✓ Material didáctico y recursos materiales
 - Computadora
 - Proyector
 - Hojas blancas (3 por persona)

- Plumas y sillas (según número de participantes)
- Salón amplio, iluminado y silencioso

C. Dinámica de reflexión “¿Cómo quieres vivir tu vejez?”

- ✓ Objetivo: Diferenciar la percepción que se tiene de la vejez de la que se desea tener para vivirla con plenitud

Duración: 15 minutos

- ✓ Desarrollo
 - Una vez que los participantes identificaron su actual actitud hacia la vejez se les solicita que, en una lluvia de ideas, expongan como quieren vivir su propia vejez
 - Cuando se hayan plasmado en un rotafolio los participantes analizarán lo expuesto por todos y reflexionarán acerca de qué necesitan para vivir su vejez en plenitud
 - El instructor debe hacer hincapié en que ellos tienen la capacidad y responsabilidad de generar el futuro que quieren para sí mismos
 - De este modo, se da paso a la siguiente actividad, como cierre a la sesión y conclusión de esta actividad
- ✓ Material didáctico y recursos materiales
 - Plumones
 - Rotafolios
 - Salón amplio y ventilado

- Sillas según el número de participantes

D. Video vejez

- ✓ **Objetivo:** Reflexionar acerca de la importancia de modificar la actitud hacia la tercera edad logrando la distinción entre el concepto de ancianidad y vejez.

Duración: 15 minutos

- ✓ **Desarrollo**
 - Una vez que se reflexionó sobre el modo en que los participantes desean vivir su vejez se les comenta que a continuación se les presentará un video que habla acerca de cómo la tercera edad puede ser vivida con plenitud dependiendo si se tiene la actitud de apertura y respeto hacia la vida misma y hacia sí mismos para asimilarla como un proceso natural caracterizada por la sabiduría.
 - Una vez que se les ha presentado el video se pide la opinión de los participantes al respecto para obtener la conclusión de la sesión.
- ✓ **Material didáctico y recursos materiales**
 - Computadora
 - Video vejez (Disenio, s.f.)
 - Sillas (según número de participantes)
 - Salón amplio y silencioso

SESIÓN 3 “RESPONSABILIDAD Y ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA”

✓ **Objetivos particulares**

- Identificar el nivel de responsabilidad que tienen los participantes para la reelaboración de su proyecto de vida en la tercera edad
- Programar los objetivos necesarios en la reelaboración de su proyecto de vida
- Examinar los elementos involucrados en los problemas para reconocer distintas alternativas que faciliten su solución
- Analizar los objetivos antes realizados para valorar su eficacia desde distintos puntos de vista y así identificar deficiencias en los mismos

✓ **Contenido temático**

- Responsabilidad en la elaboración del proyecto de vida
- Planeación de objetivos
- Identificación y solución de problemas

Tiempo total de sesión: 125 minutos

✓ **Actividades a desarrollar durante la sesión**

A) Dinámica de sensibilización “Azar, destino o proyecto”

B) Dinámica de trabajo “Planeación de objetivos”

C) Exposición teórica “Descubriendo la estrategia de los problemas”

D) Dinámica de trabajo “Pensar en los extremos, otros puntos de vista y todos los aspectos”

Una vez que se les da la bienvenida a los participantes y se da un repaso general de las conclusiones de la sesión anterior se da inicio a los temas propios de esta sesión.

A. Dinámica de sensibilización “Azar, destino o proyecto”

- ✓ Objetivo: Identificar el nivel de responsabilidad que tienen los participantes para la reelaboración de su proyecto de vida en la tercera edad

Duración: 25 minutos

- ✓ Desarrollo
 - Se solicita la atención de los participantes.
 - Una vez que se tiene atentos a los participantes, se les menciona que se les pasará el material de la actividad (anexo 3).
 - Una vez que lo tengan deberán leerlo y reflexionar sobre su contenido
 - Una vez analizados los conceptos, se les solicita que piensen sobre eventos importantes de su vida e identifiquen el enfoque que predominó en cada situación (azar, destino o proyecto)
 - Cuando hayan realizado la actividad anterior, se busca que los participantes comenten en triadas sus conclusiones y posteriormente las comenten con el grupo.

- ✓ Material didáctico y recursos materiales
- Anexo 3 (Rosas Miranda, 1998)
- Sillas
- Salón amplio, iluminado y silencioso

B. Dinámica de trabajo “Planeación de objetivos”

- ✓ Objetivo: Programar los objetivos necesarios en la reelaboración de su proyecto de vida

Duración: 30 minutos

- ✓ Desarrollo
- El instructor facilita los anexos 4 y 5.
- Se les explica que en el anexo 4 deben anotar los objetivos más importantes a desarrollar en distintas áreas (salud, desarrollo personal, financieros, de trabajo, familiares, sociales)
- Cuando identifiquen esos objetivos, deberán jerarquizarlos según la prioridad para que después los más importantes se coloquen en la hoja de objetivos finales, donde volverán a clasificarlos según su importancia y la prontitud con la que deben atenderse.
- Una vez que los tengas identificados se les pide que ubiquen como objetivo final aquel que consideren el más urgente de atender. Este objetivo será colocado en el anexo 5, donde debe especificarse que se tiene y que hace falta para lograr dicho objetivo.

- Debe aclararse que el anexo 4 deben conservarlo en un lugar visible como reflejo del interés y compromiso hacia su proyecto de vida.
- Se forma un círculo donde los participantes deberán exponer sus impresiones de la actividad y cual creen que sea la utilidad que le encuentran.

✓ Material didáctico y recursos materiales

- Anexo 4
- Anexo 5
- Sillas
- Gomas
- Lápices
- Salón amplio, silencioso y bien iluminado

C. Exposición teórica “Descubriendo la estrategia de los problemas”

- ✓ Objetivo: Examinar los elementos involucrados en los problemas para reconocer distintas alternativas que faciliten su solución.

Duración: 30 minutos

✓ Desarrollo

- Esta actividad consiste en la exposición teórica del tema por parte del instructor como preámbulo a la siguiente actividad
- El instructor solicita la atención de los participantes mientras les indica que se les facilitará el anexo 6, que contiene de manera esquematizada el tema

- Se les proporciona lápices para que realicen los apuntes necesarios y se indica que las dudas deberán exponerse al final
 - Se realiza la exposición del tema
 - A manera de conclusión los participantes expresarán lo entendido del tema y, de ser necesario, se aclararán dudas
- ✓ Material didáctico y recursos materiales
- Anexo 6
 - Lápices
 - Hojas

D. Dinámica de trabajo “Pensar en los extremos, otros puntos de vista y todos los aspectos”

- ✓ Objetivo: Analizar los objetivos antes realizados para valorar su eficacia desde distintos puntos de vista y así identificar deficiencias en los mismos.

Duración: 30 minutos

- ✓ Desarrollo
- Se indica a los participantes que se abordará otro tema, por lo que requiere su atención
- El instructor expone brevemente los temas “pensar en los extremos, otros puntos de vista y todos los aspectos”
- Una vez expuestos, se aclara que con esa información deberán analizar un objetivo de aquellos que escribieron en el anexo 4. Se dejan en claro que el

objetivo de esta actividad es identificar deficiencias en los objetivos que se plantearon para lograr que funcionen lo mejor posible

- Se les pide que trabajen de manera individual y en silencio
- El instructor deberá estar pendiente de las dudas de los participantes para auxiliarlos
- Una vez concluida la actividad, se llega a las conclusiones mediante la participación de los asistentes

✓ Material didáctico y recursos materiales

- Anexo 4
- Lápices, gomas y sillas (según número de participantes)
- Computadora
- Salón amplio y silencioso

SESIÓN 4 “IDENTIFICACIÓN Y CAMBIO DE CREENCIAS”

- Identificar las creencias propias entorno a la tercera edad para, de ser necesario, modificarlas
- Reflexionar acerca de la disposición de los participantes para modificar sus creencias entorno a la tercera edad
- Reconocer a personas que han sobresalido en distintas áreas y que están unidas por la característica de ser adultos mayores para resaltar la importancia de las actitudes en la vida de las personas
- Emplear la técnica de anclajes para poder disponer de recursos psicológicos necesarios que faciliten el cambio de creencias

✓ **Contenido temático**

- Creencias
- Valores
- Niveles lógicos
- Anclaje de nuevas creencias

Tiempo total de sesión: 115 minutos

✓ **Actividades a desarrollar durante la sesión**

- A) Dinámica de reflexión “Adultos mayores sobresalientes y sus creencias para ser quienes eran”
- B) Exposición teórica “Creencias, valores y niveles lógicos y ventajas de modificarlos”
- C) Aplicación cuestionario cambio de actitud (Dilts, 2003)
- D) Técnica de trabajo “Anclaje”

Una vez que se les da la bienvenida a los participantes y se da un repaso general de las conclusiones de la sesión anterior se da inicio a los temas propios de esta sesión.

A. Dinámica de reflexión “adultos sobresalientes y sus creencias para ser quienes eran”

- ✓ Objetivo: Reconocer a personas que han sobresalido en distintas áreas y que están unidas por la característica de ser adultos mayores para resaltar la importancia de las actitudes en la vida de las personas.

Duración: 25 minutos

- ✓ Desarrollo
 - Se solicita la atención de los participantes
 - Se les indica que a continuación se les mostrará una presentación donde aparecerán personajes importantes de la historia que se caracterizan por haber destacado en diferentes campos durante la tercera edad y la importancia que tuvieron sus creencias para impulsarlos a llegar a donde ellos quisieron
 - Una vez concluida la presentación, el instructor cuestiona a los participantes acerca de cuál creen que sea la importancia de las creencias para tener una mayor calidad de vida
 - Se llega a una conclusión
- ✓ Material didáctico y recursos materiales
 - Presentación Power Point
 - Computadora
 - Sillas
 - Salón amplio, ventilado y silencioso

B. Exposición teórica “Creencias, valores y niveles lógicos y la ventaja de cambiarlos”

- ✓ Objetivo: Reconocer los elementos que conforman los valores, las creencias y su relación con los niveles lógicos desde el enfoque de la PNL para de ser necesario modificarlos.

Duración: 25 minutos

- ✓ Desarrollo
 - Una vez que los participantes se encuentran atentos se les indica que a continuación se presentará el tema de valores y creencias
 - Se les facilitan hojas y lápices para que anoten la información que consideren relevante, así como las dudas que surjan durante la exposición
 - Una vez concluida la presentación, de existir dudas, se aclaran
 - Se busca que los participantes, mediante una lluvia de ideas, lleguen a una conclusión respecto a la importancia que tiene modificar aquellas creencias negativas y cómo estas pueden ser limitantes en sus vidas
- ✓ Material didáctico y recursos materiales
 - Presentación Power Point
 - Computadora
 - Sillas (según el número de participantes)
 - Salón amplio, ventilado y silencioso
 - Hojas y lápices (según el número de participantes)

C. Aplicación cuestionario cambio de creencias (Dilts, 2003)

- ✓ Objetivo: Reflexionar acerca de la disposición de los participantes para modificar sus creencias entorno a la tercera edad.

Duración: 25 minutos

- ✓ Desarrollo
 - Se inicia la actividad con una reflexión guiada por el instructor donde los participantes deben tomar conciencia de la importancia que implica la disposición que tengan al cambio de actitud hacia la tercera edad y los beneficios que de ahí se generarían
 - Una vez que se acuerde que es importante generar creencias positivas (más adaptativas) el instructor facilitará a los participantes el anexo 7, el cual deberán contestar individualmente y en silencio
 - Cualquier duda deberá ser aclarada por el instructor
 - Una vez contestado el anexo 7 se analiza con los participantes las preguntas con la finalidad de generar la comprensión de las mismas, motivando al cambio, formando así el cierre de la actividad
- ✓ Material didáctico y recursos materiales
 - Anexo 7
 - Sillas (según el número de participantes)
 - Salón amplio, ventilado, iluminado y silencioso
 - Hojas y lápices (según el número de participantes)

D. Técnica de trabajo “Anclaje”

- ✓ Objetivo: Emplear la técnica de anclajes para poder disponer de recursos psicológicos necesarios que faciliten el cambio de creencias.

Duración: 30 minutos

- ✓ Desarrollo

- Se busca que los participantes se sienten cómodamente y con espacio suficiente para mayor comodidad.
- Se les indica que deben escoger algún gesto o estímulo táctil (roce o presión) que no llame demasiado la atención y que pueda servir como ancla. Este puede ser tocarse la barbilla, los labios, la nariz, el cabello, la nuca, juntar los dedos, o cualquier otra que los participantes elijan. Una vez que elijan el estímulo deben asegurarse de su carácter neutro, es decir, que no dan lugar a ninguna asociación ni despiertan sentimiento alguno. Ese será el estímulo que ejecute el ancla.
- A continuación se inicia con el proceso de relajación indicándoles lo siguiente:
- Se encuentra sentado tranquilamente y percibe con claridad todo cuanto ocurre a su alrededor. Toma conciencia de su respiración, tranquila y rítmica...y a medida que va escuchando los sonidos del exterior y percibe con claridad de la habitación. Puede ir diferenciando más y más claramente entre lo de afuera y lo de adentro... De esta manera, nota la posición de su cuerpo, siente claramente el apoyo de su espalda y así es cada vez más consciente de su respiración, se vuelve más y más consciente del ritmo de su respiración y a través de ella comienza a relajar su cuerpo.

- Fije su atención en sus rodillas y mientras percibe todas las sensaciones que le llegan desde la parte de debajo de sus rodillas, va relajando las pantorrillas, los tobillos, pies y dedos de los pies a medida que se concentra más y más en su relajación.
- Relaja ahora sus muslos, sintiendo como se van aflojando...liberándose de tensión... poco a poco va cediendo a su asiento todo el peso de su cuerpo, como si estuviera depositando ahí uno a uno cada músculo de su cuerpo... se va liberando de tensiones sintiéndose progresivamente más relajado.
- Relaja también su cadera y cintura...la pelvis... mientras la respiración se hace más libre y pausada...más regular y relajada.
- Siente ahora el sólido apoyo de su espalda mientras va relajándola como si recibiera un agradable masaje a lo largo de su columna vertebral...relaja el abdomen y el pecho, dejando su respiración más amplia y profunda...tranquila y pausada.
- Centra la atención en sus hombros, dejándolos sueltos, como si cayeran por su propio peso, sin nada que los detenga...y mientras sus hombros se van relajando su respiración es cada vez más pausada...mientras comienza a percibir su propia sensación de relajación y bienestar. Poco a poco va aflojando su garganta, como liberándola interiormente, sintiendo más libre y abierta su respiración.
- Relaja el cuello y la nuca, dejando que su relajación le libere de las tensiones acumuladas en esas regiones de su cuerpo.

- Afloje la frente, párpados y mejillas como desprendiéndose de la máscara de goma de su tensión...sienta las fibras de sus músculos liberándose y volviéndose más suaves, más relajadas...
- Ahora profundice su relajación visualizando tal vez una pluma, o una ligera hoja mecida por el viento...descendiendo suavemente... flotando en el aire...contempla ante ti mismo esa imagen o la que mejor simbolice su estado de relajación...puede ser una corriente de agua tranquila y cristalina...disfrutando las sensaciones actuales...con su respiración suave...tranquila...profunda.
- Y ahora, aún puede contemplar su trance, mientras continua con esa respiración pausada, lenta y profunda...va colocando todos esos estímulos ambientales fuera de usted y profundiza en su propio interior, formándose la imagen mental de una escalera con todo detalle...tal vez sea una escalera que le resulta familiar...o tal vez una imagen nueva que su mente coloca ante usted por primera vez.
- Observe todos los detalles y diríjase a los escalones que la forman y a medida que va contando cada peldaño irás entrando más y más profundamente en su estado...hasta el nivel que usted decida más conveniente para el aprendizaje que ahora se dispone a realizar.
- Mientras yo voy contando usted puede sentir en cada paso las sensaciones de relajación que se vuelven más profundas y reconfortantes.
- Comienza a bajar...1 el primer paso hacia su profundización...se siente libre de tensiones...como la primera etapa de cualquier viaje, este es un paso importante...y satisfactorio...2... avance poco más, seguro y tranquilo, como dar un paseo en un día

agradable y soleado...3...a medida que profundiza en su estado se va sintiendo más en contacto pleno con usted mismo...con sus valores, sus proyectos y sus ilusiones...4...en este estado nuevas sensaciones pueden ir aflorando...como introducirse en un paseo nuevo y familiar...retomando los sentimientos más ricos de usted mismo...es una sensación agradable...5... está a mitad del camino y puede que haya hecho nuevos descubrimientos sobre usted mismo...descubrimientos a un nivel inconsciente...cuyo contenido no puede precisar, pero cuyo efecto puede sentir dentro de usted...6...se siente seguro dentro de usted mismo...como ir acercándose a casa...al lugar tranquilo y reconfortante en el que siempre es posible descansar, tomando conciencia plena de su mundo interior...de sus sensaciones, sus intuiciones y pensamientos...7... se siente más profundamente relajado, y mientras es plenamente consciente de lo que ocurre a su alrededor puede introducirse más profundamente a su trance...con pleno control...con total seguridad...con toda la ilusión de encontrarse a usted mismo...8...se acerca al final de la escalera y comienza a percibir un nuevo y agradable paisaje...su propio paisaje interior...intuye el ambiente, los contornos...siente el reposo y gratitud hacia usted mismo por permitirse este instante de calma en su propio espacio interior...9... contempla ahora un lugar muy bello que su inconsciente de ha decidido colocar ahí...10... ahora, se encuentra completamente relajado... ha llegado y se siente profundamente relajado...su respiración fluye completamente liberada y va tomando conciencia del entorno de su mente.

- Ahora elija una situación donde encuentre los recursos que usted necesita...piense ¿cómo es la situación? ¿A quienes ve? ¿Cómo se siente? ¿Qué ropa trae puesta? ¿Qué sonidos escucha? ¿Percibe algún olor?... empleando su imaginación, sumérjase

en la situación escogida y reconstrúyala plenamente, implicando todos sus sentidos. Sienta su cuerpo, sus reacciones físicas y reviva todo aquellos que pueda ver, oír, oler, saborear y sentir y despierte todas las emociones que surjan de esto.

- Vuelva a representar el momento decisivo de la experiencia con el objetivo de seleccionar el instante más hermoso. Si le resulta corto, no dude en prolongarlo y disfrutarlo plenamente. En el momento de mayor intensidad, ancle la experiencia realizando el gesto previsto.

- Una vez que has anclado esa experiencia, compruebas si es justo lo que necesitas volviendo a activarla... de no ser así, revive la experiencia más intensamente y áncala en el punto cumbre.

- Cuando el anclaje está listo, da las gracias por revivir esta experiencia y te dispones a regresar, sabiendo que puedes regresar en el momento que tu lo decidas y necesites... es tu propio espacio interior...donde todos los recursos se encuentran disponibles para cuando lo necesites...recuerda, todo lo que tu necesites está disponible...

- Te dispones a regresar, recorriendo la escalera que con anterioridad bajaste...contaré lentamente del 10 al 1 y al finalizar despertarás trayendo únicamente lo mejor de ti...10...9...la tranquilidad y paz recorren cada una de las células de tu cuerpo inundándolas de sabiduría...8...7...sus creencias son positivas y le permiten darse cuenta de la belleza de la vida...6...5...sabe que puede vivir a plenitud cualquier etapa de su vida con proponérselo, pues cuenta con los recursos necesarios..4...lentamente, empiezas a mover tus músculos...3...empiece a percibir

todos los sonidos de su ambiente, los cuales le invitan a abrir los ojos...2...con una respiración profunda y una grata sensación de paz y tranquilidad regresa aquí y ahora trayendo únicamente lo mejor de usted.

- Una vez que los participantes se reincorporen se pide que brinden su opinión sobre el proceso y se busca que quede claro el procedimiento para que puedan realizarlo cuando ellos lo necesiten

✓ Material didáctico y recursos materiales

- Salón amplio
- Sillas (según el número de participantes)
- Grabadora
- CD con música relajante

SESIÓN 5 “VALOR TERAPÉUTICO DEL PERDÓN Y TOMA DE RECURSOS”

✓ Objetivos particulares

- Identificar la importancia de perdonar y aplicarla para poder vivir una vejez a plenitud
- Detectar la importancia de la toma de recursos en la planeación de un proyecto de vida
- Obtener recursos para emplearlos en el momento en que se requieran mediante la toma de recursos
- Localizar asuntos dolorosos del pasado con la finalidad de perdonarlos

✓ **Contenido temático**

- Importancia del perdón
- Toma de recursos

Tiempo total de sesión: 120 minutos

✓ **Actividades a desarrollar durante la sesión**

A) Exposición teórica “Importancia del perdón”

B) Dinámica de sensibilización “La carta”

C) Exposición teórica “Importancia toma de recursos para vejez”

D) Técnica de trabajo “Línea del tiempo”

Una vez que se les da la bienvenida a los participantes y se da un repaso general de las conclusiones de la sesión anterior se da inicio a los temas propios de esta sesión.

A. Exposición teórica “Importancia del perdón”

- ✓ **Objetivo:** Identificar la importancia de perdonar y aplicarla para poder vivir una vejez a plenitud

Duración: 25 minutos

✓ Desarrollo

- Una vez que los participantes se encuentran atentos se les indica que se presentará el tema de importancia del perdón
- Se les facilitan hojas y lápices para que anoten la información que consideren relevante, así como las dudas que surjan durante la exposición
- Una vez concluida la presentación, de existir dudas, se aclaran
- Se busca que los participantes, mediante una lluvia de ideas, lleguen a una conclusión respecto a la importancia que tiene perdonar cuestiones del pasado para vivir la vejez con tranquilidad y plenitud

✓ Material didáctico y recursos materiales

- Presentación Power Point
- Computadora
- Sillas
- Salón amplio, ventilado y silencioso
- Hojas y lápices

B. Dinámica de sensibilización “La carta”

- ✓ Objetivo: Localizar asuntos dolorosos del pasado con la finalidad de perdonarlos.

Duración: 30 minutos

✓ Desarrollo

- Una vez que se cuenta con la atención de los participantes se les indica que se procederá a la siguiente actividad
- Se les facilitan 2 hojas blancas a cada participante y pluma negra
- Se explica que en las hojas deberán escribir una carta a aquella persona con la cual tengan algún conflicto, expresándole lo mejor posible su sentir.
- Una vez que todos los participantes han concluido la carta el instructor dirige una reflexión del perdón con la finalidad de sensibilizar a los participantes
- Al concluir la reflexión, los participantes deberán pasar uno a uno al frente del salón donde doblarán la carta y utilizando un encendedor le prenderán fuego para después arrojarla a una cubeta metálica, donde arderá mientras los otros participantes realizan el mismo proceso
- Cuando todos los participantes concluyan, el instructor busca las impresiones obtenidas durante la actividad y la importancia que detectar al realizarla

✓ Material didáctico

- Hojas y plumas
- Sillas
- Encendedor
- Cubeta metálica
- Salón amplio, ventilado y silencioso

C. Exposición teórica “Importancia de la toma de recursos en la vejez”

- ✓ Objetivo: Detectar la importancia de la toma de recursos en la planeación de un proyecto de vida.

Duración: 25 minutos

- ✓ Desarrollo
 - Se solicita la atención de los participantes
 - Una vez que los participantes se encuentran atentos se les explica que se presentará el tema de toma de recursos
 - Se les facilitan hojas y lápices para que anoten la información que consideren relevante, así como las dudas que surjan durante la exposición
 - Una vez concluida la presentación, de existir dudas, se aclaran
 - Se busca que los participantes, mediante una lluvia de ideas, lleguen a una conclusión respecto a la importancia de contar con los recursos necesarios en la tercera edad para poder sentirnos bien
- ✓ Material didáctico
 - Presentación Power Point
 - Computadora
 - Sillas
 - Salón amplio, ventilado y silencioso
 - Hojas y lápices

D. Técnica de trabajo “Técnica línea del tiempo”

- ✓ Objetivo: Obtener recursos para emplearlos en el momento en que se requieran mediante la toma de recursos.

Duración: 30 minutos

- ✓ Desarrollo
 - Se busca que los participantes se sienten cómodamente y con espacio suficiente para mayor comodidad.
 - Se vuelve a utilizar el proceso de relajación de la técnica anclaje de nuevas creencias en la sesión 5.
 - Cuando se haya llevado a cabo la relajación se pide a los participantes que se pongan de pie.
 - Una vez de pie, se indica a los participantes que visualicen la estructura temporal sobre una línea, indicándoles que el futuro se encuentra frente a ellos y el pasado a sus espaldas. Se pide que visualicen sus características: tamaño, anchura y color, etc.
 - Se les indica:
 - Imagine una pantalla sobre la línea de futuro...en esa pantalla se va a diseñar una secuencia representativa de algo relacionado con la creencia del envejecimiento en su persona y en sus relaciones sociales. Asegúrense que la escena resulte lo más atractiva posible...motivadora...que posea las características de luminosidad, enfoque y movimiento que la hagan más y más atractiva, deseable y que el escenario y los personajes sean realmente los adecuados.

- Una vez que esta secuencia ha sido diseñada a plena satisfacción...asóciese con ella... reconozca los olores, sabores, las sensaciones que le provoca...entre mentalmente a la imagen para sentirse envuelto en ese ambiente de futuro...escuche lo que ocurriría en esa situación...visualice desde sus propios ojos cada pequeño detalle...experimente a través de cada sentido la realidad de esta situación proyectada y compruebe que todo lo que ve va de acuerdo a lo que usted desea.
 - Sígala viviendo intensamente y disfrute de poder vivir un futuro tan satisfactorio...amplifique los colores...sienta la alegría de disfrutar la vida...en plenitud...logrando todo lo que se propone...recuerde que sus pensamientos son los creadores de su realidad...usted puede vivir como lo desee...teniendo todo lo que desea...salud...amigos...dinero...permítale a su inconsciente que lo guíe al logro de sus deseos...confíe en él...él sabrá colocarlo en el lugar correcto con la persona correcto.
 - Cuando haya visualizado lo que quiere vivir, almacénelo en su memoria y permita que su inconsciente disponga de él..confíe en él...y sepa que lo usará como mejor crea para usted...
 - Cuando haya almacenado la escena, prepárese para regresar al aquí y el ahora, trayendo consigo únicamente lo mejor de usted...voy a contar del 10 al 1, y cuando llegue al uno abrirá sus ojos.
- ✓ Material didáctico y recursos materiales
 - Sillas (según el número de participantes)
 - Salón amplio, ventilado y silencioso

- Grabadora
- CD con música relajante

SESIÓN 6 “CAPACIDAD PARA EL CAMBIO”

✓ **Objetivos particulares**

- Enunciar las características de una crisis y sus componentes
- Identificar las áreas de la vida donde los participantes han prestado poca y mucha atención para lograr un equilibrio en sus actividades
- Reconocer que se cuenta con las capacidades necesarios para cambiar
- Obtener los recursos psicológicos necesarios para el cambio mediante la modificación de la actitud hacia eventos que parezcan atemorizantes o dolorosos a través de la técnica encuadre

✓ **Contenido temático**

- La crisis y sus componentes
- Capacidad para el cambio

Tiempo total de sesión: 105 minutos

✓ **Actividades a desarrollar durante la sesión**

- A) Exposición teórica “Crisis y sus componentes”
- B) Dinámica de trabajo “Mandala del equilibrio”
- C) Exposición teórica “Capacidades para el cambio”

D) Técnica de trabajo “Reencuadre”

Una vez que se les da la bienvenida a los participantes y se da un repaso general de las conclusiones de la sesión anterior se da inicio a los temas propios de esta sesión.

A. Exposición teórica “Crisis y sus componentes”

- ✓ Objetivo: Enunciar las características de una crisis y sus componentes.

Duración: 25 minutos

- ✓ Desarrollo

- Se solicita a los participantes su atención
- Se les explica que a continuación se presentará el tema de la crisis y sus componentes, lo que requiere su silencio y atención
- Se reparten hojas y plumas para anotar la información que los participantes consideren importante
- Una vez que se expone el tema, se buscan dudas en los participantes; de ser así, se aclaran
- Como conclusión, los participantes mencionarán alguna crisis que hayan vivido y cómo la resolvieron

- ✓ Material didáctico y recursos materiales

- Presentación Power Point
- Computadora

- Sillas
- Salón amplio, ventilado y silencioso
- Hojas y lápices

B. Dinámica de trabajo “Mandala del equilibrio” (Alternativa y COLINDE, 2006)

- ✓ Objetivo: Identificar las áreas de la vida donde los participantes han prestado poca y mucha atención para lograr un equilibrio en sus actividades.

Duración: 20 minutos

- ✓ Desarrollo
 - Esta actividad representa la parte práctica del tema anterior (crisis)
 - El instructor indica el nombre de la actividad y facilita el anexo 8
 - Les explica que en dicho anexo se representan las diversas esferas que conforman su vida (social, laboral, familiar, etc.) las cuales, mediante una reflexión silenciosa, deberán marcar indicando la atención que se le presta a dicha área para, al final, visualizar cual han sido descuidadas y cuales sobrevaloradas con el objetivo de identificar las modificaciones que deberán realizar para encontrarse lo más equilibrados posible
 - Como cierre de actividad, el instructor cuestiona a los participantes respecto a la importancia que encuentran en hallarse equilibrado en todas las actividades que les rodean
- ✓ Material didáctico y recursos materiales
 - Anexo 8

- Sillas Salón amplio, ventilado y silencioso
- Plumones de colores

C. Exposición teórica “Capacidades para el cambio”

- ✓ Objetivo: Reconocer que se cuenta con las capacidades necesarios para cambiar.

Duración: 20 minutos

- ✓ Desarrollo
 - El instructor, una vez que cuenta con la atención de los participantes, indica que se procederá con el tema de capacidades para el cambio, por lo que deberán guardar silencio
 - Se reparten hojas y plumas para anotar la información que los participantes consideren relevante
 - Una vez que se expone el tema, se buscan dudas en los participantes; de ser así, se aclaran
 - A manera de conclusión, los participantes reflexionarán y mencionarán la importancia que ellos detecten en lo expuesto
- ✓ Material didáctico
 - Presentación Power Point
 - Computadora
 - Sillas
 - Salón amplio, ventilado y silencioso

- Hojas y lápices

D. Técnica de trabajo “Reencuadre”

- ✓ **Objetivo:** Obtener los recursos psicológicos necesarios para el cambio mediante la modificación de la actitud hacia eventos que parezcan atemorizantes o dolorosos.

Duración: 30 minutos

- ✓ **Desarrollo**
- Se sienta a los participantes cómodamente y con espacio suficiente entre uno y otro.
- Se vuelve a utilizar el proceso de relajación empleado en la técnica de anclaje de nuevas creencias en la sesión 5.
- Una vez inducida la relajación, se les indica a los participantes:
- “Escoja algún tema de su vida donde encuentre escasez y quiera cambiarlo.
- Una vez que haya escogido el tema, visualícese entrando a un cine...mire los anuncios...perciba los olores...familiarícese con el entorno...ahora, continúe caminando por el pasillo de salas y entre a aquella que le resulte más atractiva...mire que colores tiene...tome nota de las sensaciones que le produce...siéntase cómodo, en confianza...pase entre las butaca y siéntese en aquella que más le guste y mire la blanca y gran pantalla frente a usted...ahora, desde su lugar, empiece a proyectar la película del tema escogido y continúela viendo hasta el momento presente...recuerde asociarse a la película, permitiendo

que sus sentidos se involucren en la película y dejando que las emociones afloren...

- Ahora, pare la proyección en este preciso momento del presente...transládese mentalmente dos años hacia el futuro, viendo como el problema se ha resuelto...imagínelo...proyéctelo solucionado con un final feliz...recuerde mantenerse asociado.
- Avance tres años más en el tiempo y visualice como las cosas siguen funcionando como usted lo desea...a la perfección...
- Ahora vea la película comenzando el día de hoy, y siga sin parar pasando por el mes siguiente...y el otro mes...y así hasta finalizar el año...después dentro de dos años...dentro de tres.. dentro de cuatro...dentro de cinco...dentro de seis...todo el tiempo que usted necesite para tener la certeza de que así será... ¡haga presente el futuro!
- Cree un una frase que deje en claro que las cosas salieron como usted deseaba, algo como “y vivieron felices para siempre”...véalas en una letra muy brillante...llamativa...que le resulte atractiva.
- Una vez que ha concluido satisfactoriamente, dispóngase a regresar al aquí y ahora...voy a contar del 10 al 1...cuando finalice, usted regresará trayendo consigo únicamente lo mejor de usted.”

✓ Material didáctico y recursos materiales

- Salón amplio
- Sillas
- Grabadora

- CD con música relajante

SESIÓN 7 “COMPROMISO CON LA VIDA Y CIERRE”

✓ **Objetivos particulares**

- Evaluar los logros obtenidos a lo largo de las sesiones de trabajo
- Asumir la responsabilidad consigo mismos acerca de el hecho de que son ellos quienes influyen y deciden en su vida
- Medir el cambio de actitud a consecuencia del taller mediante la escala de evaluación de actitud hacia la vejez (EEAV)
- Expresar las vivencias en relación con el trabajo realizado a lo largo de las sesiones y conocer los aspectos positivos, negativos e interesantes encontrados en la temática tratada a lo largo de las sesiones

✓ **Contenido temático**

- Compromiso con la vida
- Evaluación de logros obtenidos y opinión de los participantes sobre el trabajo a lo largo de las sesiones
- Evaluación final de actitudes hacia la vejez

Tiempo total de sesión: 160 minutos

✓ **Actividades a desarrollar durante la sesión**

A) Dinámica de sensibilización “Oración Gestalt”

B) Dinámica de reflexión “Entrenándonos para la felicidad”

- C) Exposición teórica “Diez mandamientos de los adultos mayores plenos”
- D) Exposición teórica “Compromiso con la vida “
- E) Aplicación final de la escala de evaluación de actitud hacia la vejez (EEAV)
- F) Dinámica de cierre “Positivo, negativo e interesante y espacio catártico”

Una vez que se les da la bienvenida a los participantes y se da un repaso general de las conclusiones de la sesión anterior se da inicio a los temas propios de esta sesión.

A. Dinámica de sensibilización “Oración Gestalt”

- ✓ Objetivo: Reflexionar en torno a la oración Gestáltica para identificar el grado de acuerdo con la misma en la vida de los participantes

Duración: 25 minutos

- ✓ Desarrollo
 - El instructor explica a los participantes que para esta actividad deberán trabajar en parejas, colocándose sentados uno frente a otro.
 - Una vez dicho lo anterior, se les indica que deberán mirarse a los ojos y repetir lentamente la oración (anexo 11) a su compañero tomando conciencia de lo que experimentan mientras lo hace.
 - Una vez que todos los participantes hayan concluido compartirán su experiencia con los demás y reflexionarán acerca de la importancia de aplicar esta filosofía en la vida diaria.

✓ Material didáctico y recursos materiales

- Anexo 11
- Sillas
- Salón amplio, ventilado y silencioso

B. Dinámica de reflexión “Entrenándonos para la felicidad”

- ✓ Objetivo: Reflexionar acerca de cómo la felicidad depende del enfoque que se tenga de las situaciones de la vida

Duración: 25 minutos

✓ Desarrollo

- Se solicita la atención de los participantes
- Se indica cual es el tema a presentar
- Se facilita a los participantes el anexo 12 y se indica que deberán leerlo en voz baja y de manera individual
- Al finalizar, se lleva a cabo una reflexión donde los participantes expresarán su impresión respecto a la lectura y la utilidad que tiene seguir esta filosofía

✓ Material didáctico y recursos materiales

- Anexo 12
- Sillas
- Salón amplio, ventilado y silencioso

C. Exposición teórica “Diez mandamientos de los adultos mayores plenos”

- ✓ Objetivo: Proponer una filosofía de vida para la tercera edad y que los participantes reflexionen sobre la misma

Duración: 20 minutos

- ✓ Desarrollo
 - Una vez que los participantes se encuentren atentos se indica que a continuación verán una presentación que habla acerca de los 10 mandamientos de la tercera edad para vivirla a plenitud
 - Se presenta el material
 - Se pide la opinión de los participantes para conocer la impresión que les deja el material
 - Se les cuestiona acerca de qué otro mandamiento consideran que debería integrarse y por qué
- ✓ Material didáctico y recursos materiales
 - Presentación Power Point
 - Computadora
 - Sillas
 - Salón amplio, ventilado y silencioso
 - Hojas y lápices

D. Exposición teórica “Compromiso con la vida”

- ✓ Objetivo: Asumir la responsabilidad consigo mismos acerca de el hecho de que son ellos quienes influyen y deciden en su vida

Duración: 35 minutos

- ✓ Desarrollo
 - Se pide la atención y silencio de los participantes
 - El instructor facilita hojas y plumas a los participantes para realizar anotaciones
 - Se expone el tema, aclara dudas y pide una breve opinión a los participantes respecto a lo expuesto
 - A continuación, se reproduce un CD con música de relajación, el cual estará presente a lo largo de toda la sesión
 - Posterior, el instructor facilita a los participantes el anexo 9 y les indica que deberán leerlo individualmente y en voz baja, reflexionando acerca de la importancia que le atribuyen a dicho texto.
 - Cuando todos hayan concluido, los participantes expondrán su impresión ante lo leído, procurando llegar a una conclusión
 - Este procedimiento se repite para el anexo 10, con la única modificación de que la lectura se hará en forma grupal y en voz alta, para aumentar la interacción de los participantes

✓ Material didáctico y recursos materiales

- Anexo 9
- Anexo 10
- Presentación Power Point
- Computadora
- Sillas
- Salón amplio, ventilado y silencioso
- Hojas y plumas

E. Aplicación final de la escala de medición de actitud hacia la vejez (EEAV)

- ✓ Objetivo: Medir el cambio de actitud a consecuencia del taller mediante la escala de evaluación de actitud hacia la vejez.

Duración: 20 minutos

✓ Desarrollo

- El instructor indica que a continuación se les facilitará el cuestionario que contestaron en la sesión 1 (anexo 1) con la finalidad de volver a responderlo para conocer si existe un cambio de actitud hacia la tercera edad a consecuencia de su participación en el taller
- El instructor se mantendrá atento para solucionar cualquier duda de los participantes
- Se recoge el cuestionario contestado

- Se agradece la colaboración de los participantes y se realiza un convivio de despedida
- ✓ Material didáctico y recursos materiales
 - Escala de evaluación de actitud hacia la vejez (anexo 1)
 - Plumas
 - Tablas utilizadas como soporte para escribir

F. Dinámica de cierre “Positivo, negativo e interesante y espacio catártico”

- ✓ Objetivo: Expresar las vivencias en relación con el trabajo realizado a lo largo de las sesiones y conocer los aspectos positivos, negativos e interesantes encontrados en la temática tratada a lo largo de las sesiones.

Duración: 25 minutos

- ✓ Desarrollo
 - El facilitador le entrega una hoja de papel a cada miembro del grupo.
 - Se les indica que cada uno, de forma individual, sin consultar con nadie, debe escribir lo que ha encontrado de positivo, negativo e interesante en el grupo de sesiones.
 - Una vez que han llenado las hojas, éstas se recogen.
 - Posteriormente, el facilitador coloca las sillas una al lado de la otra. Y le plantea al grupo que cada uno debe sentarse sucesivamente en cada silla y expresar sus

vivencias. En la primera silla se expresa "cómo llegue", en la del medio se manifiesta "cómo me sentí durante la sesiones" y la tercera silla es: "cómo me voy".

- Cada uno va pasando por el espacio catártico y expresando sus vivencias.
- Finalmente, el facilitador agradece la participación y compromiso del grupo, dejando en claro que desde este momento deben explotar su talento y darse la oportunidad de difundir la información obtenida con aquellos que se los soliciten como un compromiso con la vida.

CAPÍTULO 5
DESCRIPCIÓN DE LAS SESIONES DE TRABAJO Y
RESULTADOS

A continuación se presenta la información recabada una vez que la investigación fue llevada a cabo.

En primera instancia se presenta una descripción de la conducta manifiesta de las participantes del grupo experimental y cómo ésta fue evolucionando; del mismo modo se presenta su impresión final ante el material expuesto durante las sesiones.

Por otro lado, se presenta el análisis estadístico de los resultados obtenidos en el pretest-postest de EEAV con el objetivo de conocer si existió modificación en la actitud hacia la vejez del grupo control, así como hacer comparaciones entre ambos grupos y presentar las características demográficas de ambos grupos y conocer si éstas tienen alguna influencia significativa en el cambio de actitud hacia la vejez o no.

5.1 Descripción de las sesiones de trabajo

Este taller es realizado en el Centro de Desarrollo Comunitario (CDC) “Culhuacanes” con un horario de 10 am a 12 pm los días lunes, miércoles y viernes a partir del día 18 de agosto de 2008, concluyendo el taller el día 1 de septiembre de 2008. El número de participantes varió en las sesiones, aunque el mínimo fue de 8. A detalle se explica en cada sesión quienes asistieron con el objetivo de clarificar ese punto.

Sesión 1 “ENCUADRE”

Los objetivos para esta sesión fueron:

- Llevar a cabo la presentación de los participantes que integrarán el grupo para establecer un ambiente de respeto, confianza y compromiso
- Mencionar el contenido a desarrollar durante las sesiones del taller y aclarar dudas al respecto
- Aplicar escala de evaluación de actitud hacia la vejez (EEAV) y firmar el consentimiento informado
- Recopilar las expectativas de los participantes respecto al taller

Durante la primera sesión las participantes muestran una actitud de apertura e interés hacia el taller, pues, como manifiestan, es una oportunidad para cambiar aquellos aspectos negativos hacia la vejez y de ese modo poder crecer. Este entusiasmo es particularmente manifiesto en las participantes Silvia, Mary, Alicia, Maru y Aracely. Las demás participantes también se muestran receptivas, aunque su participación es más discreta.

La sesión inicia 10:10 am, debido a que solo cuatro de las participantes se presentan a tiempo. Silvia llega 10:25 am siendo la última, razón por la cual se disculpa argumentando que tuvo que cuidar a su nieto.

Una vez que las participantes se encuentran presentes, el instructor les dio la bienvenida y agradeció su asistencia, agradecimiento que se vuelve recíproco. Posteriormente se hace un breve recuento del objetivo del taller en medio de un ambiente de atención de las participantes. Una vez hecho lo anterior, se les entrega el manual de trabajo para que sea revisado y se les coloca una etiqueta a cada sujeto con su nombre para lograr identificarlos con mayor facilidad.

Se inicia con la primera actividad "Presentación de objetivos" donde el instructor es seguido por las participantes en la lectura de las sesiones. Una vez concluida la

actividad, las participantes expresan nuevamente su interés por participar, al mismo tiempo que María del Carmen se observa ansiosa y manifiesta que se le dificultará participar debido a que su nivel de lectura es muy bajo a lo que las participantes y el instructor responden casi al unísono que cuenta con su apoyo para participar en las sesiones, lo que le hace relajarse y mostrarse más motivada durante la sesión. No se manifiestan dudas durante esta actividad y se realiza conforme al tiempo programado.

Posteriormente se presenta la Dinámica de presentación “Binas y cuartas” y se dan las instrucciones, por lo que las participantes se agrupan según lo estipulado e inician la presentación. Parece mostrarse apertura por conocer a las demás compañeras lo que facilita la actividad. Por otro lado, las participantes Aracely, Silvia y Rafaela se extienden en la presentación buscando acaparar la atención, lo que reduce la participación de las demás, situación que verbaliza Dolores. Resulta importante mencionar que Aracely es la persona con mayor nivel de estudios, teniendo estudios en el extranjero, lo que disminuye la empatía con las demás, esto interpretado por los gestos expresados por las otras integrantes al escuchar la historia de vida de dicha participante.

En el otro extremo se encuentra María del Carmen, quien por su actitud hacia la vejez, su edad (76 años) y estado de salud que refiere ser muy bueno logra llamar la atención de todas las integrantes del taller, quienes la cuestionan sobre su vida y le recalca el apoyo para que participe en el taller.

En la actividad “Encuadre” se obtuvo consenso fácilmente para elegir los días y horario de las sesiones, quedando planeado para los días Lunes, Miércoles y Viernes en un horario de 10 am a 12 pm. El instructor acentúa la importancia de su participación entusiasta y puntual en las sesiones, dejándoles en claro que esto

redundará en el mayor aprovechamiento de la información presentada. Todas asienten sin mayor complicación, sólo presentándose la aclaración de Alicia y Silvia de que probablemente se ausenten durante algunas sesiones, a lo que el instructor no muestra objeción, pidiendo únicamente que se pongan al corriente en las actividades mediante la ayuda de sus compañeras o instructor.

Durante la aplicación de la “Escala de Evaluación de la Actitud hacia la Vejez (EEAV) y el Consentimiento informado no se presentan mayores dudas, sólo se requirió aclarar que debían responder de acuerdo a su punto de vista, no de la sociedad, lo que parece despejar la duda. Únicamente requiere asistencia personalizada María del Carmen, debido a su escaso nivel de lectura, necesitando aclararle algunas palabras que dice no conocer como “elegancia” y “degradación”. Fuera de eso todo se desarrolla fácilmente.

Para el cierre de la sesión se realiza la Dinámica de sensibilización “Contacto con el inconsciente” no existen datos de relevancia que comentar, salvo que las participantes manifestaron gusto por la actividad y reportan gran relajación, agradeciendo la actividad y despidiéndose gustosas comprometiéndose a regresar a la siguiente sesión, salvo Silvia que tiene compromiso familiar pero que sin ningún pretexto asistirá a la tercer sesión.

Puede afirmarse que los objetivos planteados para esta sesión fueron alcanzados exitosamente tomando en cuenta lo descrito anteriormente.

Sesión 2 “¿QUÉ ES PARA TI LA VEJEZ?”

Esta sesión tuvo como objetivos:

- Reconocer el proceso de envejecimiento en sus aspectos biopsicosociales

- Identificar y comprender los fundamentos de la Programación Neurolingüística
- Diferenciar la percepción que se tiene sobre la vejez de la que se desea tener para vivirla con plenitud

Estos objetivos se lograron alcanzar gracias a la participación y disposición constante de las participantes, lo cual se expondrá a continuación.

Durante esta sesión no se contó con la asistencia de Alicia (no se conoció la causa) y de Benita (quien por una situación familiar tuvo que salir de la ciudad).

La sesión inicia a las 10:12 am retomando las ideas más importantes de la sesión dos, donde Mary participa más que las otras compañeras, acompañada por Rafaela, quien complementa lo dicho por la primera. El resto del grupo se observa con ánimo bajo, lo cual, conforme avanza la sesión, desaparece.

Se inicia con la actividad Dinámica de sensibilización “Identificación de actitud hacia la vejez”, donde el instructor pide a las participantes que pasen al frente y escriban su idea acerca de la vejez. Se le solicita inicialmente a Dolores que pase, a lo cual ella se resiste tajantemente, por lo que inicia Rafaela y le siguen todas sus compañeras, incluida Dolores. Una vez que la mayoría ha pasado, el instructor ayuda a María del Carmen a escribir su opinión. Cuando se cuenta con la participación de todas se rescatan los puntos más importantes de lo plasmado en el rotafolio y se les pide que reflexionen sobre si sus actuales creencias hacia la vejez les permitirán vivirla dignamente o si se requiere modificarlas. Los elementos más sobresalientes de la actitud hacia la vejez de las participantes fueron:

- “Es un ciclo natural de la vida”
- “Un paso más en este ciclo”

- “Un continuo aprendizaje que puede vivirse como bueno o malo dependiendo de cada personas”
- “Un proceso de crecimiento y desarrollo donde se puede compartir con los demás”

Como se observa, la gran mayoría de las personas expresan una actitud positiva hacia la vejez, salvo Mary, quien dice, de acuerdo a su experiencia, que los viejos que conoce están abandonados porque sus hijos “son ingratos con ellos”. Mientras cuenta esto presenta llanto, el cual disminuye al escuchar el apoyo de las otras participantes e instructor, quienes le expresan que lo más importante es diseñar un proyecto de vida y seguir haciendo las actividades que más le gustan para mantenerse sana. Aracely, para tranquilizarla, le cuenta la historia de una amiga que a pesar de encontrarse sola era muy feliz, pues se mantenía activa y realizando lo que le gustaba, además de decir que ella se sentía joven a pesar de la edad. Esto tranquilizó sobremanera a Mary, quien sonrió y apunto sobre la importancia de planear su vejez y apoyarse en las personas que tuviera cerca, fueran amigos o familia.

Cabe resaltar que Aracely acapara la mayor parte del tiempo planeado para la actividad, por lo que fue necesario interrumpirla para permitir que las otras participantes se expresaran, lo que pareció incomodarle.

En la actividad “Exposición teórica de los temas Vejez y PNL” la actitud de todas las participantes se vuelve de gran disposición y entusiasmo, expresando libremente sus dudas y experiencias relacionadas con tema. Ciertos aspectos del tema de PNL parecen incomodar y poner a reflexionar a algunas participantes, ya que expresan cometer los errores que se mencionan tanto con ellos como con su familia. Los

postulados son anotados pues son considerados muy útiles. El tema de vejez también es recibido con gusto, acompañado de las historias de las participantes, lo que enriqueció la exposición y la hizo más amena. La señora María del Carmen asintió ante los datos presentados, aunque expresa que para ella no ha sido impedimento para sentirse sana y seguir con sus actividades.

Durante el descanso puede verse que en el grupo se presenta cierto grado de empatía, lo que les permite interactuar y compartir experiencias en un ambiente amigable.

Posteriormente se presenta el video de vejez, donde la información, según lo expresado por las participantes, les hace ver que no necesariamente la vejez es desagradable, sino que depende de la actitud que se tenga, pues es “su decisión sentirse de un modo u otro”.

La actividad Dinámica de reflexión “¿Cómo quieres vivir tu vejez?” complementa la primera que se realizó en la sesión y se llevó a cabo al final a criterio del instructor, pues consideró que el video daba un buen preámbulo para facilitar la reflexión. De este modo las participantes fácilmente definieron los elementos que quisieran en su vejez, lo que pareció motivarlas. La gran mayoría recalcó la importancia de la sexualidad en esta etapa de la vida, ya que, según su punto de vista, debe mantenerse activa. Los elementos que se plasmaron para vivir la vejez a plenitud fueron: alegría, independencia, sociabilidad, gusto por la vida, amistades, tranquilidad, trabajo, salud, sabiduría, independencia, paz, conocimiento, una pareja, nietos, curiosidad, imaginación, sexualidad, autoestima desarrollada, ejercicio físico, alimentación, pensamiento positivo y actitud positiva.

Al cuestionarlas sobre la diferencia de cómo perciben su vejez y cómo la quieren vivir la mayoría expresó que no tienen ningún obstáculo para lograrlo, y que de hecho solo es cuestión de querer y lograr diseñar su plan de vida. Únicamente presenta objeciones Socorro, quien manifiesta que se ve sencillo lograrlo pero que probablemente en el proceso no todo sea fácil “por algún motivo”, recibiendo de las demás palabras de apoyo como “no digas eso” “tu puedes” “si realmente lo quieres lo vas a lograr” y “es fácil”; esto parece no convencerle, por lo que el instructor le recuerda dos fundamentos de la PNL aplicables a la situación, que son: “Todas las personas cuentan con todos los recursos necesarios para lograr lo que deseen” y “ el mapa no es el territorio”. Esto parece tranquilizarla ligeramente y menciona que debe esforzarse mucho para planear su vejez.

Sesión 3 “RESPONSABILIDAD Y ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA”

Durante esta sesión se trabajó tomando como base los siguientes objetivos:

- Identificar el nivel de responsabilidad que tienen los participantes para la reelaboración de su proyecto de vida en la tercera edad
- Programar los objetivos necesarios en la reelaboración de su proyecto de vida
- Examinar los elementos involucrados en los problemas para reconocer distintas alternativas que faciliten su solución
- Analizar los objetivos antes realizados para valorar su eficacia desde distintos puntos de vista y así identificar deficiencias en los mismos

La sesión da inicio a las 10:12 am. Se cuenta con la asistencia de todas las participantes.

Lo primero que se realiza es un repaso de los temas vistos en la sesión anterior.

El entusiasmo se mantiene constante en Rafaela, Dolores y Mary; a ellas se les unen Maru, Aracely, Benita y Rosa. Por otro lado, María del Carmen se mostró ansiosa y distante, debido a su incapacidad para leer de forma fluida; esto hace que presente llanto. La atención se vuelve personalizada con ella para que pueda realizar las actividades.

Al llevar a cabo la actividad Dinámica de sensibilización “Azar, destino o proyecto” todas las participantes se observan reflexivas y atentas al material. Al final de la misma, las participantes Silvia y Rafaela comparten experiencias y mencionan que es de suma importancia responsabilizarse y comprometerse con lo que se hace, pues el precio de la libertad es ese: la responsabilidad.

La Dinámica de trabajo “Planeación de objetivos” se lleva a cabo sin mayor dificultad, únicamente requiriendo la aclaración de los aspectos que deben incluirse en el apartado de objetivos financieros, pues no les resulta claro. Al concluir, expresan que es muy útil plasmar los objetivos sobre papel, pues de esta forma saben qué es lo que tienen que hacer, porque, según sus palabras “no saben para donde jalar y divagan sin hacer nada”.

En esta sesión se manifiestan claramente los subgrupos formados

- 1) Un grupo formado por Rafaela, Rosa y María del Carmen
- 2) Otro compuesto por Maru, Aracely, Socorro, Dolores, Silvia, Alicia y Benita.

Por otro lado, Mary no manifiesta inclinación por ninguno de los dos grupos, pero puede observarsele ocasionalmente con el segundo. A pesar de esta división no se manifiestan conflictos.

La Exposición teórica “Descubriendo la estrategia de los problemas” resultó clara, solo que hubo distracciones por querer anotar el material expuesto. Esto retrasa un poco la actividad pero no provoca mayor problema.

La Dinámica de trabajo “Pensar en los extremos, otros puntos de vista y todos los aspectos” resulta fácil de entender por las participantes y se realiza con entusiasmo para encontrar defectos en su proyecto de vida. Estos temas son complementados con experiencias vividas por las participantes Silvia, Dolores y Rosa, lo que hace más comprensible el contenido para las demás participantes.

El contenido de la sesión se centró en el trabajo individual, razón por la cual son pocas las observaciones que puedan asentarse respecto a la misma. Sin embargo puede agregarse que las participantes se observan comprometidas con el taller y las actividades, lo que facilita el trabajo, pues han entendido que el mayor beneficio es para ellas, al generarles un futuro más placentero.

Al final de la sesión puede decirse que se alcanzaron los objetivos estipulados debido a la conducta mostrada por las participantes.

Sesión 4 “IDENTIFICACIÓN Y CAMBIO DE CREENCIAS”

Para poder desarrollar las actividades de esta sesión se partió de los siguientes objetivos:

- Identificar las creencias propias entorno a la tercera para de ser necesario modificarlas
- Reflexionar acerca de la disposición de los participantes para modificar sus creencias entorno a la tercera edad

- Reconocer a personas que han sobresalido en distintas áreas y que están unidas por la característica de ser adultos mayores para resaltar la importancia de las actitudes en la vida de las personas
- Emplear la técnica de anclajes para poder disponer de recursos psicológicos necesarios que faciliten el cambio de creencias

Esta sesión da inicio a las 10:16 am debido a que existen problemas con la electricidad, lo que retrasa las actividades al ser necesaria para el funcionamiento del proyector y grabadora. Una vez resuelto esto se comienza el trabajo planeado para la sesión.

En esta sesión no se cuenta con la asistencia de Alicia (quien ya había aclarado que tenía un viaje durante toda la semana), Benita (quien tuvo que realizarse un chequeo médico) y María del Carmen (se desconocen las causas). Por otro lado, a esta sesión asistió una nueva participante, Catalina, quien se integra manifestando interés. Se le hace la aclaración de que ésta es la sesión número 4, lo que le impide seguir la secuencia en las actividades pero si ella acepta eso es bienvenida, por lo que permanece en el salón. Su interacción es mínima con las participantes, solo dirigiéndose ocasionalmente a Socorro o al instructor para aclarar dudas. Esta participante expresa estar en proceso de duelo por la reciente pérdida de su esposo (hace un par de meses), por lo que se observa con ánimo bajo.

La actividad Dinámica de reflexión “Adultos mayores sobresalientes y sus creencias para ser quienes eran” fue muy bien recibida por las participantes, mostrándose deseosas de anotar cuanto fuera posible de la información presentada pues la consideraron de gran utilidad. A lo anterior debe añadirse la impresión de las participantes al contenido, quienes expresaron que las creencias ciertamente

definen el tipo de vida que pueden llevar. Esto le hace expresar a Silvia (quien lleva un tratamiento psiquiátrico) que reconocer las creencias limitantes es un proceso doloroso de confrontación con uno mismo que al final representa un fuerte desarrollo personal y una liberación de todas aquellas situaciones que nos “atan” al pasado. Las demás participantes la escuchan, aunque no hacen mayor comentario.

La exposición teórica “Creencias, valores y niveles lógicos y ventajas de modificarlos” fue fácil de exponer, puesto que en la sesión 2 se presentaron los fundamentos de la PNL, lo que daba un precedente. En esta exposición también se manifestó el deseo de anotar cuanto fuera posible, lo que les distrajo un poco. Existió un problema con la elección del fondo de esta presentación, el cual fue muy oscuro para poder leerse, razón por la cual el instructor necesito aclarar a las participantes el contenido que no resultó visible. Dolores tuvo dificultad para entender el tema niveles lógicos, por lo que se le aclaró con ejemplos, y expresó haber entendido la información con eso.

La actividad “Aplicación del cuestionario de cambio de actitud” se llevó a cabo en menos tiempo del planeado (10 minutos aproximadamente), por lo que el instructor agregó que es importante que entiendan la relevancia que tiene creer que el cambio por realizar es posible y benéfico para ellas, a lo que las participantes respondieron que es totalmente cierto.

Finalmente, la actividad de anclaje fue un poco confusa, por lo que fue necesario que se repitieran las instrucciones para llevarse a cabo, pues no quedaba claro cómo funcionaba. Al llevarla a cabo, algunas participantes no seguían las instrucciones, lo que requirió que el proceso se prolongara unos minutos. Al finalizar, se les repitió a las participantes el procedimiento para que lo realicen cuando lo requieran. Está

técnica fue del gusto de los participantes, quienes mencionaron que les agradaría repetirla en otra ocasión.

Al final de la sesión, las participantes se despidieron sonrientes, con gran compromiso para la próxima sesión. El instructor preguntó a Catalina si asistiría a las demás sesiones, a lo que respondió que haría lo posible.

La conducta de las participantes expresa que los objetivos planteados se alcanzaron.

Sesión 5 “VALOR TERAPÉUTICO DEL PERDÓN Y TOMA DE RECURSOS”

Los objetivos a desarrollar para esta sesión fueron:

- Identificar la importancia de perdonar y aplicarla para poder vivir una vejez a plenitud
- Detectar la importancia de la toma de recursos en la planeación de un proyecto de vida
- Obtener recursos para emplearlos en el momento en que se requieran mediante la toma de recursos
- Localizar asuntos dolorosos del pasado con la finalidad de perdonarlos

La sesión da inicio a las 10:08 am. En esta ocasión no se contó con la asistencia de Alicia (quien sigue de viaje), además de Benita y María del Carmen (se desconoce el motivo), de quien se gustaría que concluyeran el curso, pero con pocas esperanzas.

Al igual que en las sesiones anteriores se retoman los puntos más importantes vistos la última ocasión como preámbulo a lo que se presentará. Con disposición las participantes hacen el recuento de actividades, expresando (en el caso de Maru y

Rosa) que el material les hizo reflexionar sobre la importancia de “cerrar círculos” como parte de un ajuste sano a la etapa en la que se está viviendo.

Se procede con la actividad Exposición teórica “Importancia del perdón”, donde las participantes atienden al material presentado. Surge la duda por parte de Rafaela de cuál es la diferencia entre perdonar y tolerar, a lo que el instructor le explica que primero se presentará el material para aclarar y que, si no se disipa la duda, será aclarado con la participación de todos. El material resulta suficiente, lo que permite continuar las actividades. Las participantes llegan a la conclusión de que el perdón es una actitud que debe nacer por propia cuenta y con sinceridad, ya que de otra forma no ha de ser útil.

La siguiente actividad Dinámica de sensibilización “La carta” se realiza en tiempo y forma y ayudó a que las participantes expresen sus emociones y así presentar llanto como parte de un proceso catártico y conciencia acerca del conflicto presente con alguien significativo en su vida, permitiéndoles expresar, de manera asertiva, lo que tenían que decir a ese otro. Se cierra la actividad con una reflexión guiada por el instructor referente a la importancia que tiene el perdón para una vida en plenitud, a lo cual las participantes asienten. Se observa llanto por parte de Mary, Maru y Aracely, sin que sea necesaria la intervención del instructor.

La actividad Exposición teórica “Importancia de la toma de recursos en la vejez” se realiza en menos tiempo del planeado y de manera enriquecedora para el grupo, pues son las participantes quienes retoman aspectos de la PNL que encajan en este tema. El instructor vuelve a hacer hincapié en que los recursos más importantes se encuentran dentro de las personas, no fuera de ellas, por lo que es responsabilidad de cada uno encontrar alternativas para resolver problemas. Las participantes asienten ante lo expuesto y anotan la información presente en las diapositivas.

Para finalizar la sesión se lleva a cabo la actividad Técnica de trabajo “Línea del tiempo”. Esta actividad provoca el agrado de las participantes, vuelven a expresar sentirse muy relajadas al finalizar la misma y que les ha resultado de gran utilidad para encontrar una alternativa a sus problemas.

Las participantes se despiden y se les indica que se espera su asistencia puntual a la próxima sesión para poder aprovechar el tiempo y no tener necesidad de alargar la sesión.

La conducta manifiesta de las participantes expresa que los objetivos fueron alcanzados.

Sesión 6 “CAPACIDAD PARA EL CAMBIO”

Esta sesión también permitió alcanzar sus objetivos, los cuales fueron:

- Enunciar las características de una crisis y sus componentes
- Identificar las áreas de la vida donde los participantes han prestado poca y mucha atención para lograr un equilibrio en sus actividades
- Reconocer que se cuenta con las capacidades necesarios para cambiar
- Obtener los recursos psicológicos necesarios para el cambio mediante la modificación de la actitud hacia eventos que parezcan atemorizantes o dolorosos a través de la técnica encuadre

Esta sesión comienza 10:07 am y resulta obvio que no se contará más con la participación de Benita y María del Carmen, pues no se presentan a pesar de que siguen realizando actividades en el centro comunitario.

Por otro lado, una nueva participante (Yolanda) decide integrarse aún con la notificación de que es la penúltima sesión, lo que no parece importarle y realiza las actividades con más entusiasmo que la mayoría de sus compañeras.

Se inicia con las conclusiones obtenidas por las participantes respecto a la sesión anterior. Se nota un poco de apatía de parte de Catalina, quien se observa con ánimo bajo y prestando poca atención al contenido, lo que provoca que el instructor la integre lo más posible a las actividades. Además, Silvia comparte con el grupo algunas reflexiones de Raquel Levistein, para cuando sea posible poder escucharlas y reflexionar sobre ellas; desafortunadamente, por cuestión de tiempo, no se puede presentar y se le presta a ese material a Catalina buscando que se sienta mejor con respecto a su reciente viudez.

Se inicia con el tema “Crisis y sus componentes”, donde las participantes se muestran atentas al contenido, expresando sus dudas y procurando anotar lo más posible del material presentado, lo que prolonga un poco la exposición, pues las diapositivas no se presentan tan rápido como se programó. Al final las participantes expresan dudas que son aclaradas por el instructor y se da paso a la siguiente actividad. Se manifiesta molestia por parte de Maru hacia Silvia, pues al exponer el material el celular de esta última sonó, recibiendo el comentario de que por respeto a las demás y al ponente lo debería colocar en modo silencio, lo que provocó un gesto de molestia que no pasó a mayores.

En la Dinámica de trabajo “Mandala del equilibrio” fue necesario que se repitieran al menos tres veces las indicaciones, pues no quedó claro el sentido en el que debían marcar el grado de desarrollo de ese aspecto (que debía ser del centro hacia fuera, y no al revés) y al menos tres participantes realizaron la actividad de manera equivocada. Al final, las participantes expresan que esta actividad complementa la

realizada con anterioridad “planeación de objetivos” por lo que el instructor agrega que es importante visualizar los objetivos para de esta manera saber qué es lo que se desea conseguir y no perderlo de vista, así como detectar las áreas que han sido poco atendidas en nuestra vida y procurar un equilibrio; las participantes responden afirmativamente a esto.

La Exposición teórica “Capacidades para el cambio” se presenta en menos tiempo del planeado y resultó clara. Solo surge la duda por parte de Maru con la palabra transpersonal, la que es explicada y se puede continuar con las siguientes diapositivas. Es aquí donde Dolores y Silvia se muestran dispersas, por lo que el instructor pide su opinión al material presentado y expresan su sentir. Después de eso, se observan tan atentas como sus demás compañeras.

Finalmente, la actividad Técnica de trabajo “Encuadre” se realiza con mayor facilidad, pues ahora expresan conocer el procedimiento de relajación, lo que les permite inducir ese estado más rápidamente. Catalina, por otro lado manifiesta dificultad para relajarse, lo que provoca que el instructor le explique otros métodos, que son anotados por ella. A este apoyo se une Yolanda, quien es maestra de yoga, expresando otras alternativas para lograrlo, algunas de las cuales son registradas por las participantes. También se hace hincapié respecto al proceso de anclaje, ya que las participantes manifestaron realizarla incorrectamente, por lo que se explica nuevamente paso a paso la actividad hasta lograr esclarecerlo completamente.

Debido a que la última sesión se compone de muchas actividades se les pide a las participantes puntualidad para terminar lo antes posible.

Sesión 7 “COMPROMISO CON LA VIDA Y CIERRE”

Finalmente, para esta sesión, se plantearon los siguientes objetivos:

- Evaluar los logros obtenidos a lo largo de las sesiones de trabajo
- Asumir la responsabilidad consigo mismos acerca del hecho de que son ellos quienes influyen y deciden en su vida
- Medir el cambio de actitud a consecuencia del taller mediante la escala de evaluación de actitud hacia la vejez (EEAV)
- Expresar las vivencias en relación con el trabajo realizado a lo largo de las sesiones y conocer los aspectos positivos, negativos e interesantes encontrados en la temática tratada a lo largo de las sesiones

Se inician las actividades a las 10:07 am.

Las personas que iniciaron y concluyeron el taller durante todas las sesiones fueron: Dolores, Mary, Maru, Aracely, Rafaela, Rosa, Silvia y Socorro. Estas personas son las únicas que se contemplan para la aplicación de la escala de evaluación de actitud hacia la vejez (EEAV), formando un total de ocho.

Por otro lado, quien se integró a la mitad del taller fue Catalina, quien nunca faltó. Además debe mencionarse la situación de María del Carmen y Benita, quienes dejaron de asistir sin explicación alguna. Cabe destacar que estas dos personas se encuentran por arriba de los 60 años y son las únicas que abandonaron las actividades del taller.

Se inicia con la actividad Dinámica de sensibilización “Oración Gestalt”, donde las participantes después de haber realizado la actividad muestran un poco de resistencia para expresar lo que experimentaron. Después de que el instructor las impulsó a que comentarán lo experimentado pudo conocerse que la lectura les dejó la enseñanza de que cada persona se responsabiliza de lo que le corresponde, además de que se debe aceptar a las personas tal y como son, sin pretender

adaptarlas a nuestras expectativas o a nuestra visión del mundo, esto como parte de una conciencia más objetiva. Socorro y Rafaela comparten experiencias relacionadas con el tema.

La Dinámica de reflexión “Entrenándonos para la felicidad” se realizó con la ayuda de todas las participantes para hacerlo más interactivo. Conforme se leía cada apartado, se pedía analizarla entre todos y se aceptaban experiencias relacionadas para enriquecer el tema, como las brindadas por Maru, Socorro, Aracely y Rafaela.

La Exposición teórica “Diez mandamientos de los adultos mayores plenos” fue muy bien recibida, pues todas las participantes expresaron que era algo que necesitaban como filosofía de vida. Se alargó la actividad pues las participantes expresaban experiencias relacionadas con cada punto además de que apuntaba cada diapositiva. Se mostraron satisfechas con el material presentado.

La Exposición teórica “Compromiso con la vida” marco el preámbulo del final y fue presentada rápidamente. Las participantes se mostraron entusiastas, particularmente cuando el instructor les indicó que no debían esconder sus talentos y tenían la responsabilidad de compartir lo aprendido con quien lo requiriera. La atención fue particularmente intensa en esta actividad, puesto que el silencio fue total.

La aplicación final de la Escala de Evaluación de Actitud hacia la Vejez (EEAV), como ya se había mencionado solo se aplicó a quienes asistieron a todas las sesiones para conocer la influencia del taller en su posible cambio de actitud hacia la vejez. Se les indicó que contestarán tomando en cuenta lo aprendido en el taller y si esto les permitió modificar su actitud hacia la vejez. Una vez contestadas las escalas, éstas son recogidas y revisadas para corroborar que no hayan quedado reactivos sin

contestar. Estas personas fueron Maru, Aracely, Rosa, Rafaela, Silvia, Socorro, Dolores y Mary.

Finalmente, se realiza la actividad dinámica de cierre “Positivo, negativo e interesante y espacio catártico”, donde desde un principio se observa resistencia de parte de las participantes para empezar la actividad. El instructor tiene que invitarlas a pasar.

Las participantes Catalina, Rosa y Maru presentaron llanto al expresar sus impresiones de lo vivido en el taller.

Debe recalcar que todas las participantes manifiestan un cambio de actitud hacia la vejez, pues según sus palabras, ahora cuentan con las herramientas necesarias para vivir una vejez en plenitud; también mencionan que el miedo ha desaparecido, pues la vejez ya no es percibida como una amenaza a su integridad, sino como una parte más de la vida de las personas, un ciclo; también debe mencionarse que expresaron que el taller les permite entender que cambios vive una persona en esta etapa de la vida, con el objetivo de ser más tolerante con ellos y cariñosos, además de permitirles ser autónomos y vivir los últimos años de su vida a su gusto. De manera sorprendente para el instructor, las mismas manifestaron que desde ese momento se responsabilizaban a aplicar lo aprendido y a proporcionárselo a quien lo requiriera como reflejo del agradecimiento por la oportunidad de haber pertenecido a este grupo, en el cual se sintieron cómodas y en confianza para expresar lo que sentían.

Respecto a la parte de esta actividad denominada “Positivo, negativo e interesante”, las participantes plasmaron en general lo siguiente:

Respecto a lo positivo dijeron:

- El instructor se mostró seguro y con dominio del tema.
- Las actividades fueron útiles y se realizaron de acuerdo a lo planeado.
- Se generó un ambiente de confianza en donde se permitió expresar lo que se sentía sin ser criticado o juzgado.
- Les dejó (el material) una gran enseñanza que piensan usar y compartir.

En lo negativo se expresó:

- Que el curso terminó.
- Que no se mostró educación hacia compañeras e instructor por el uso constante del celular y las llegadas tarde.
- Que algunas compañeras se mostraban irrespetuosas hacia otras, ya que al expresar alguna experiencia, las primeras comenzaban a conversar, haciendo poco audible lo que quería compartir con el grupo.
- La gente que no asistió a algunas sesiones o dejó de ir definitivamente provocó la molestia de algunas compañeras, pues fueron percibidas como irresponsables y que no supieron valorar lo que se les brindó de forma gratuita.

Lo interesante abarcó:

- Las exposiciones y las técnicas de trabajo, que son aplicables a muchas situaciones y personas, no únicamente a personas de la tercera edad.

Una vez concluida la actividad, el instructor agradece la participación de todas y les invita a aprovechar al máximo lo aprendido, como reflejo de su compromiso y responsabilidad hacia ellas mismas y hacia lo que desean para sí. Las participantes también agradecen la oportunidad de haber pertenecido a este curso y expresan que les gustaría que se volviera a aplicar, pues muchas personas se interesaron en tomarlo en cuanto pudiera realizarse nuevamente.

Los integrantes del grupo se despiden y se indica que el taller ha terminado.

Debe mencionarse que en torno a esta sesión, no solo se cumplieron los objetivos que se habían planteado, sino que además se manifestó una alta cohesión al interior del grupo y empatía hacia el instructor.

5.2 Resultados

Los resultados que se presentan a continuación fueron obtenidos a través del programa estadístico SPSS en su versión 11.0.

Para poder cuantificar si existió un cambio estadísticamente significativo, se utilizaron tres métodos estadísticos: primero, se utilizó la prueba U de Mann-Whitney con el objetivo de conocer si existían diferencias entre los grupos tanto en el pretest como en el posttest. En segundo lugar, se utilizó la prueba de los signos de Wilcoxon para conocer la diferencia que se generó al interior de cada grupo e identificar si ésta fue considerable o no. Finalmente, para buscar la posible relación entre las variables sociodemográficas y los puntajes obtenidos en la EEAV, se utilizó la prueba Chi cuadrada.

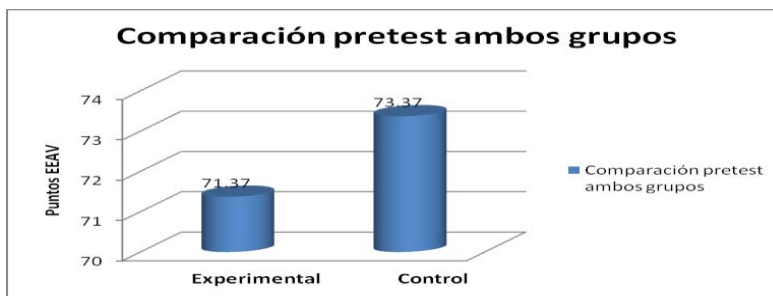
Buscando ser más específico en la información obtenida, se describirán a detalle a continuación.

En cuanto al grupo experimental, se obtuvo la siguiente información: en el pretest se obtuvo una mínima de 59.00, una máxima de 84.00, una media de 71.3750 puntos y una desviación estándar de 8.53459, mientras que en posttest se obtuvo una mínima de 69.00, un máxima de 94.00, una media de 88.7500 y una desviación estándar de 8.17225.

Mientras que en lo referente al grupo control, los puntajes obtenidos fueron los siguientes: en el pretest se obtuvo un puntaje mínimo de 56.0, una máxima de 81.0, una media de 73.3750 y una desviación estándar de 8.92729; y en el posttest se obtuvo: mínima= 61.00, máxima= 86.00, media=76.2500 y una desviación estándar= 8.71370.

Debe mencionarse que los resultados del pretest para ambos grupos arrojan datos similares (como ya puede verse), por lo que puede decirse que la actitud inicial hacia la vejez en ambos grupos es muy similar y se parte del mismo punto prácticamente. Los puntajes obtenidos por cada grupo indican que ambos grupos parten con una actitud inicial positiva hacia la vejez. (Ver anexo 2 para conocer el criterio utilizado para calificar los resultados de la EEAV).

La gráfica siguiente muestra lo anteriormente expuesto:



La gráfica permite observar que, inicialmente, la actitud del grupo control resulta más favorable, aunque no se presenta como estadísticamente significativa.

Mediante la prueba U de Mann-Whitney se compararon los dos grupos en el pretest y postest, y los resultados obtenidos son los siguientes: en el pretest se obtuvo un valor U de Mann Whitney de 29.00, un valor Z de $-.316$ y un nivel de $\alpha=.798$, que deja en claro que en el pretest no existen diferencias significativas entre ambos grupos.

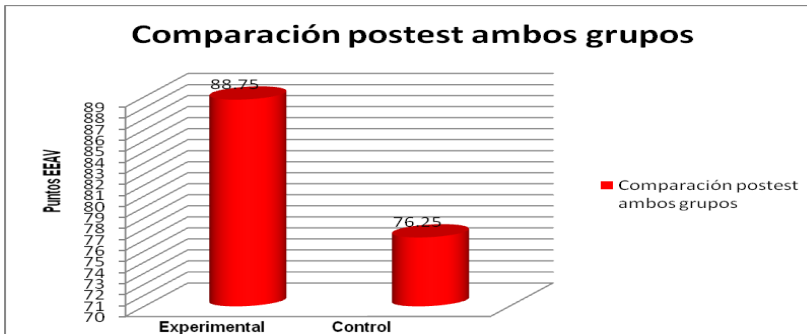
Por su parte, en la comparación de los grupos del postest se obtuvo un valor U de Mann Whitney de 6.00, un puntaje Z de -2.735 y un $\alpha=.005$. Estos puntajes permiten afirmar que existe una diferencia significativa en la segunda aplicación de la EEAV, mostrando un aumento considerable en el puntaje del grupo experimental.

Para conocer el cambio al interior de cada grupo entre una aplicación y otra, se aplicó la prueba de los signos de Wilcoxon, de la cual se obtuvo la siguiente información: en el grupo experimental se obtuvo un valor $Z=-2.380$ y un $\alpha=.017$. Esto indica que existió un cambio al interior del grupo.

El grupo control arrojó un valor de $Z=-1.407$ y un $\alpha=.159$, lo que manifiesta que el cambio no fue significativo para éste grupo.

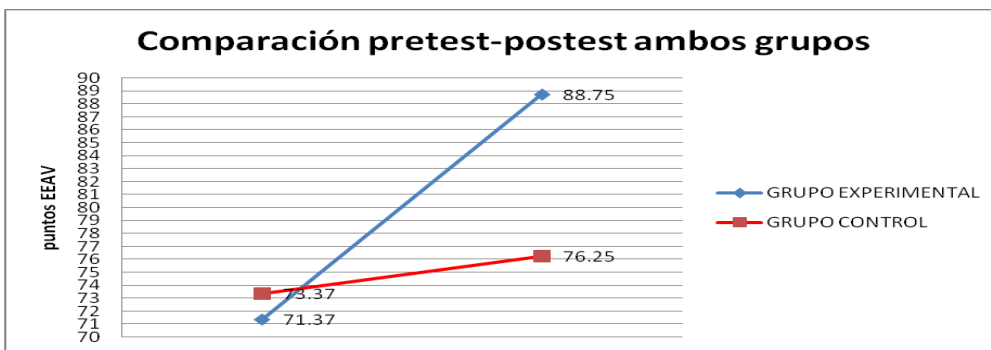
Esto, una vez que se aplica el taller de PNL, se modifica de manera considerable, por lo que puede decirse que la intervención de dicha variable afectó positivamente la actitud hacia la vejez del grupo experimental.

Esta modificación se aclara en la siguiente gráfica:



Como puede verse, aquí el cambio resulta estadísticamente significativo debido a que la actitud del grupo experimental pasó de ubicarse en el rango de “positiva” en el pretest, con 71.37 puntos en promedio, a “muy positiva” en el posttest con 88.75 puntos en promedio, mientras que el grupo control paso de 73.37 a 76.25 en el posttest, lo que indica que el cambio fue mínimo o éste fue inexistente.

Buscando que la modificación de la actitud hacia la vejez del grupo experimental sea observada claramente se presenta la siguiente gráfica:



Ahora bien, y por otro lado, dentro de este trabajo de investigación se recopilieron datos sociodemográficos de las participantes buscando saber si existe una correlación entre éstos y su puntaje en la EEAV.

Para poder saber esto, se llevó a cabo un análisis estadístico mediante la prueba de Chi cuadrada, la cual expresó que no existía ninguna relación estadísticamente

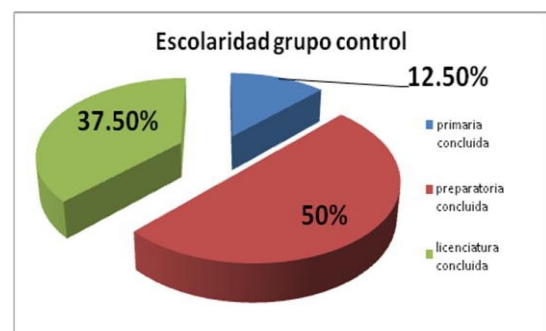
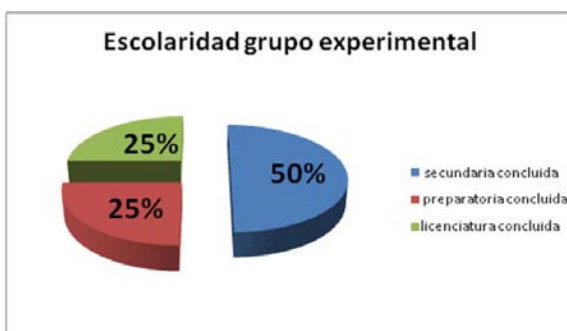
significativa entre estos aspectos y la puntuación obtenida en la EEAV tanto en el pretest como en el postest.

A continuación se presentan las características de los dos grupos con el objetivo de conocer sus características. Como podrá verse, las características son similares para ambos grupos en todas las gráficas.

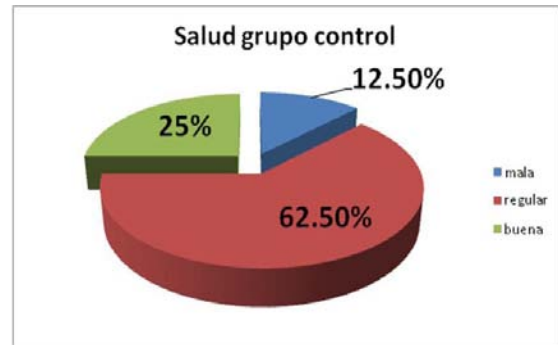
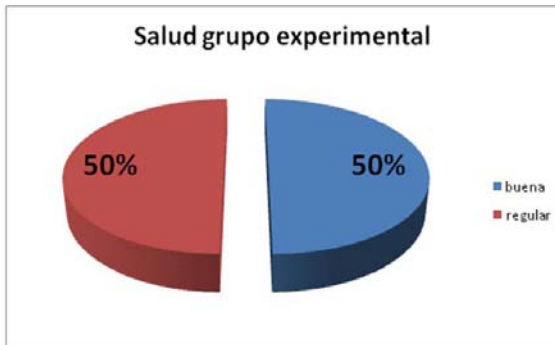
Cabe mencionar que en las gráficas que a continuación se mostrarán, solo se presentan las características que la muestra presentó, ya que, por practicidad y facilidad al interpretar las gráficas, resultaría inútil colocar datos que no se manifestaron. Por ejemplo, en las graficas de escolaridad, a pesar de que la hoja de datos sociodemográficos maneja 6 niveles de estudio, se omiten en la gráfica los apartados de “sabe leer y escribir” y posgrado” debido a que ninguna participante tiene esas características. Una vez aclarado lo anterior, debe entenderse que lo mismo ocurre con las demás gráficas.

En cuanto a la escolaridad, el puntaje del pretest arrojó un $\alpha=.650$, mientras que en el postest este puntaje fue de $\alpha=.728$, lo cual deja en claro la falta de correlación.

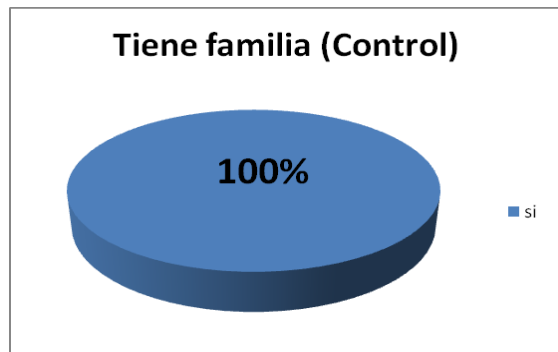
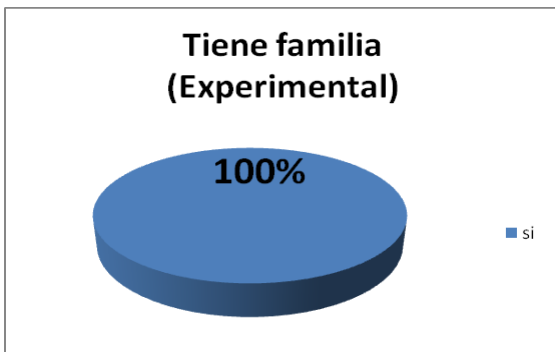
Las características de escolaridad de los grupos fueron:



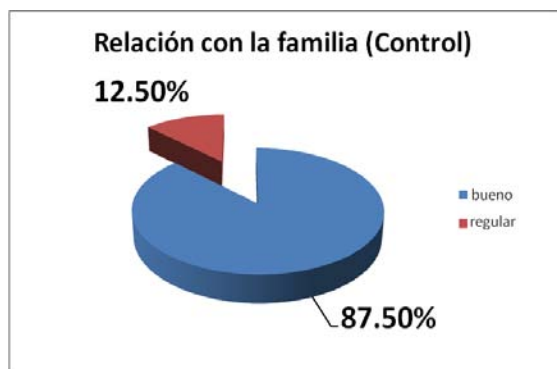
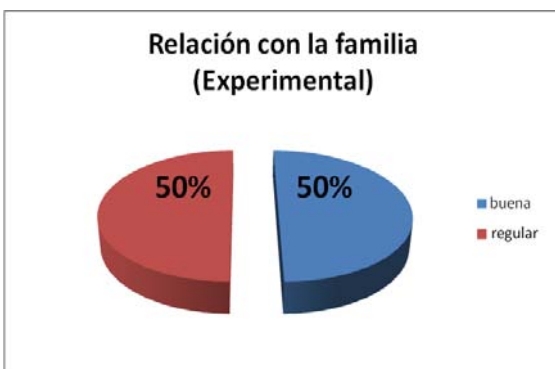
En cuanto a la salud, el puntaje obtenido en pretest y postest es, respectivamente, el siguiente: $\alpha=.815$ y $\alpha=.453$.



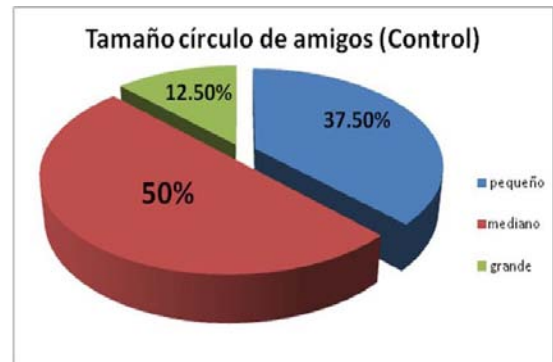
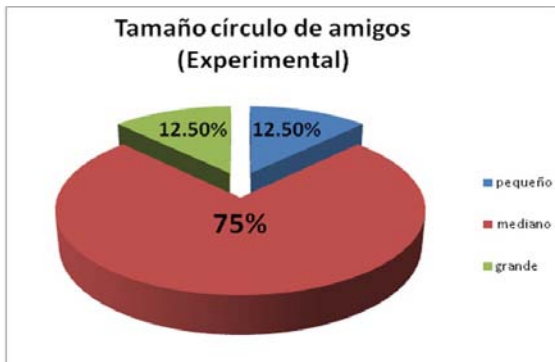
A la pregunta ¿Tiene familia? El total de sujetos evaluados contestó afirmativamente. Tampoco existe relación estadísticamente significativa.



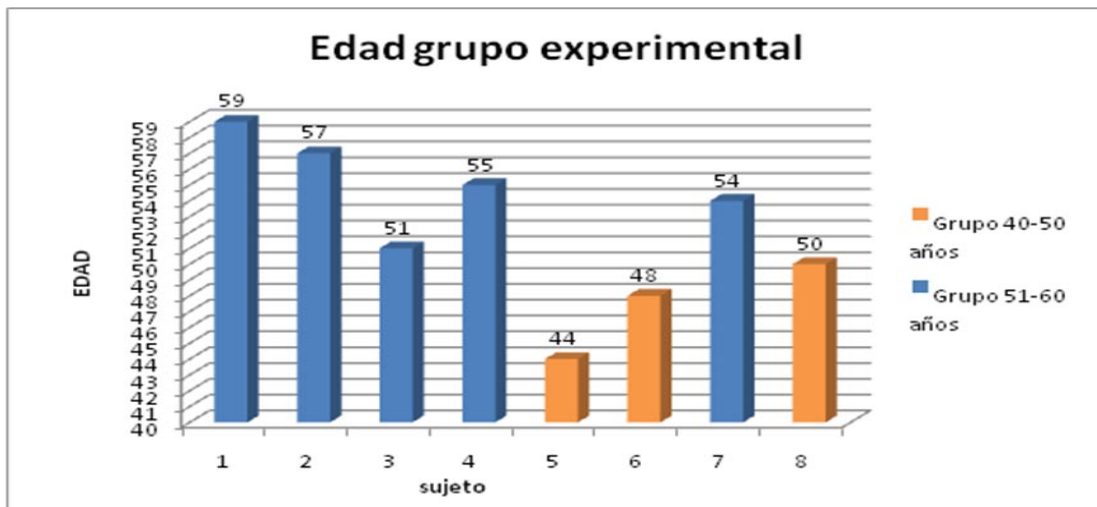
La relación que los evaluados llevan con su familia se presenta a continuación. Chi cuadrada indica la falta de correlación con la EAV con un $\alpha=.217$ en pretest y $\alpha=.893$ en el postest

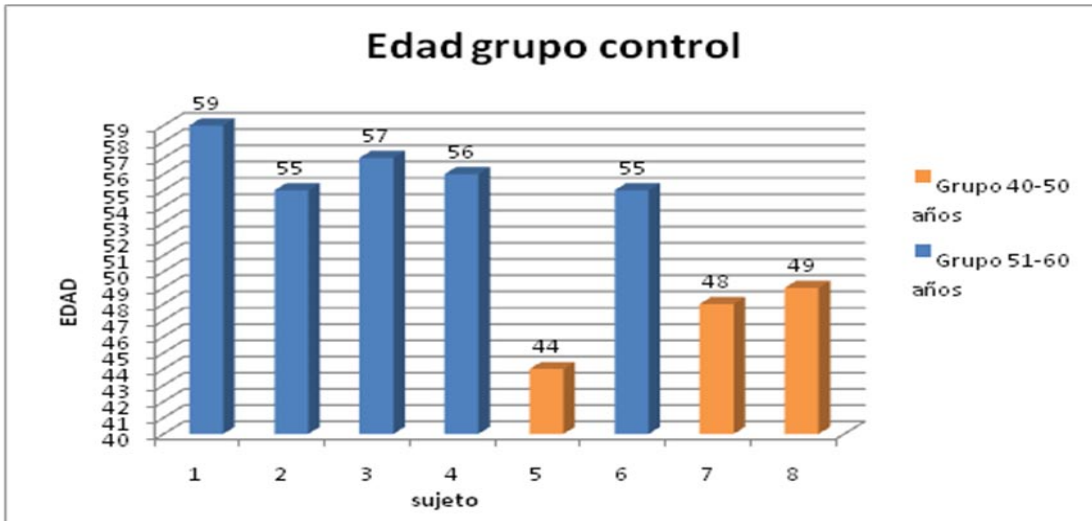


El hecho de que los evaluados definan el tamaño de sus círculos de amigos como “pequeño”, “mediano”, “grande” tampoco influye en su puntaje de la EEAV debido a que su puntaje en el pretest fue de $\alpha=.414$ y en el postest fue de $\alpha=.532$.

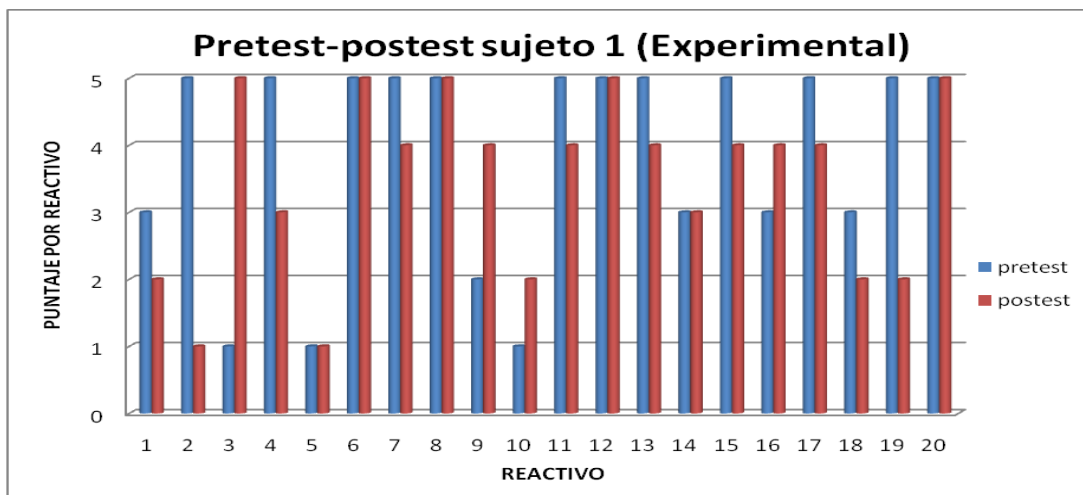


Por otro lado, la actitud hacia la vejez tampoco reportó ninguna relación estadísticamente significativo con el grupo de edad al que se perteneció debido al puntaje obtenido en el pretest de $\alpha=.736$ y de postest de $\alpha=.197$.



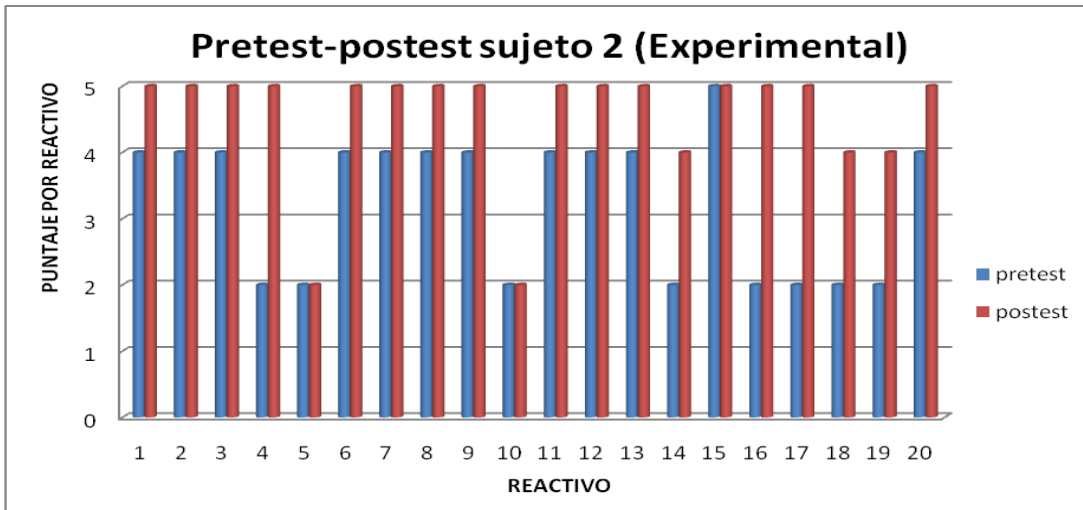


Ahora bien, una vez que se presentó la falta de correlación entre las variables sociodemográficas, se presentan las puntuaciones de la EEA en el pretest y postest obtenida por cada uno de los sujetos de cada grupo, empezando con el grupo experimental, con la finalidad de conocer las variaciones de cada uno de los elementos que compone cada grupo.

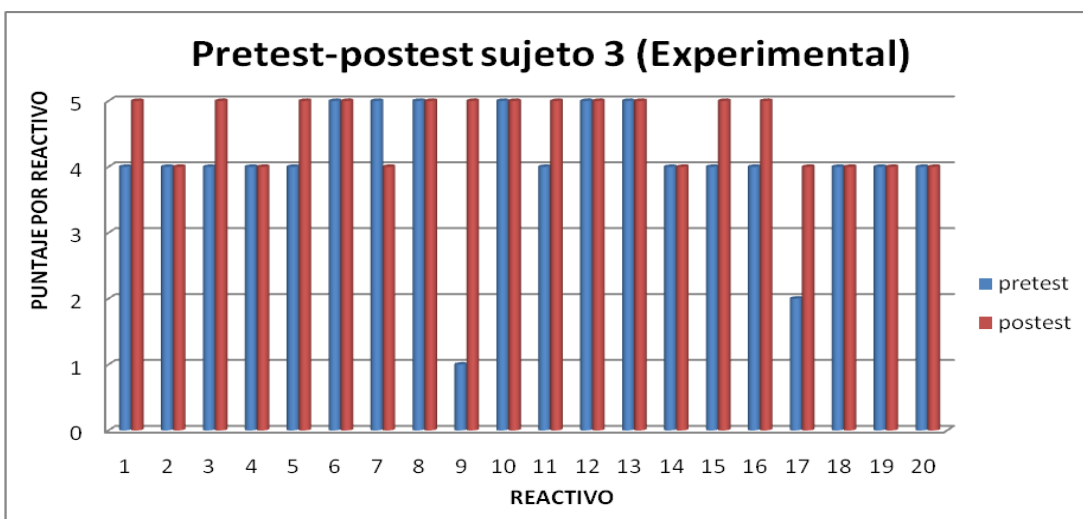


Este sujeto obtuvo en el pretest un puntaje de 77 puntos mientras que en el postest acumuló 69. Cabe mencionar que éste es el único sujeto del grupo experimental que tuvo menos puntos en el postest. Sin embargo, no podría decirse que su actitud hacia la vejez empeoró, ya que se mantiene en el mismo rango

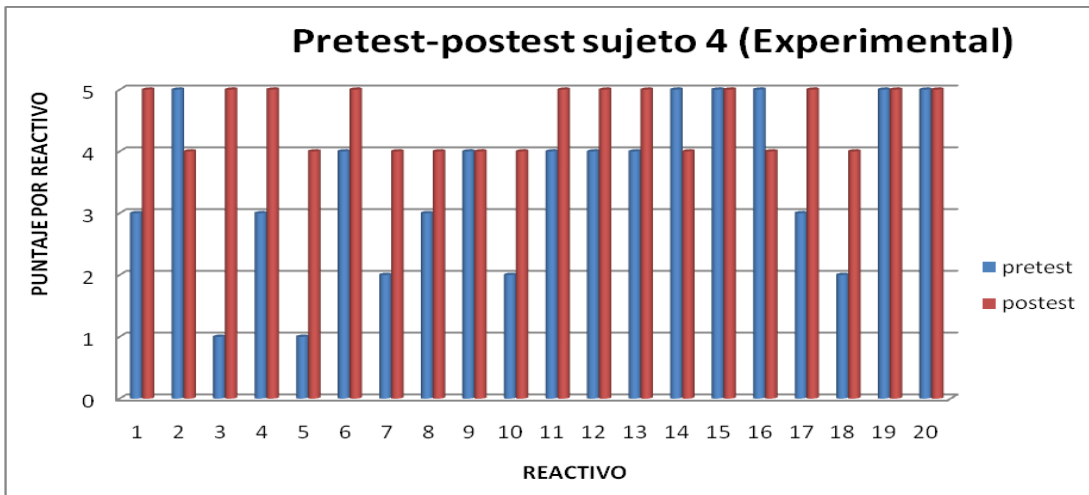
(actitud “positiva”) y, sobre todo, su conducta manifiesta un cambio favorable (ésta puede observarse dando un seguimiento a la conducta de la participante Mary en la descripción de las sesiones de trabajo).



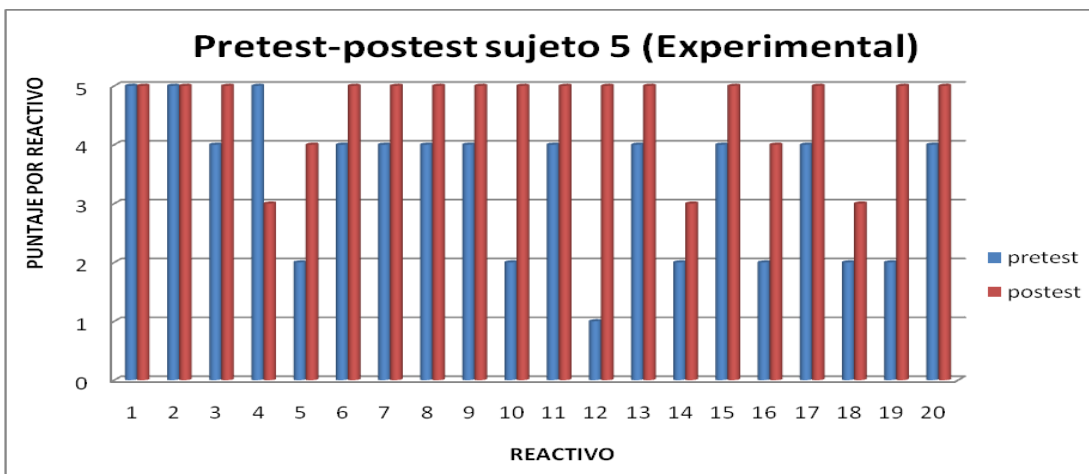
En cuanto al sujeto 2, en el pretest generó un total de 65 puntos, mientras que el postest arrojó 95 puntos. Este sujeto pasó de ubicarse en el rango “positivo” para ubicarse en el de “muy positivo”.



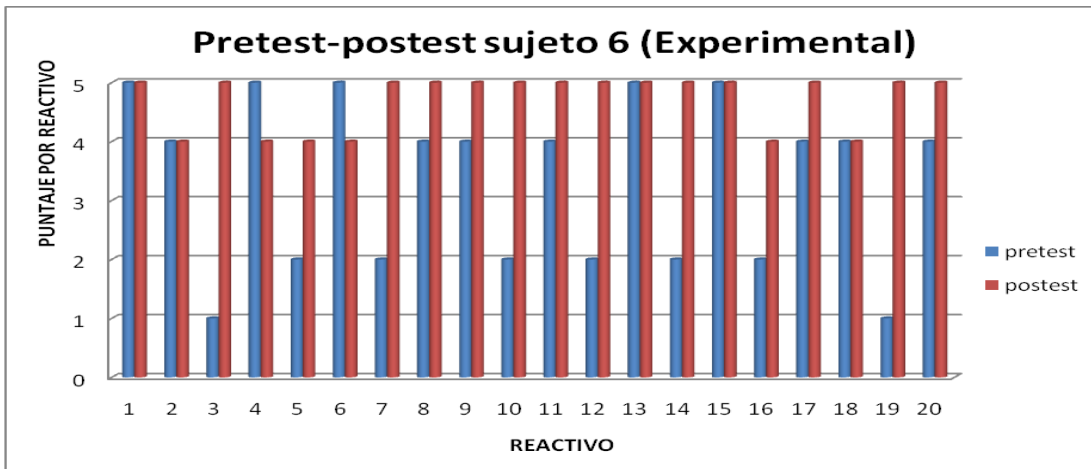
Este sujeto tuvo un puntaje en pretest de 81 y en postest de 92, por lo que de manera inicial su actitud fue calificada como “muy positiva” y se mantuvo así.



El puntaje obtenido por este sujeto en pretest y postest fue, respectivamente: 70 y 91 puntos, lo que indica que su actitud pasó de ser “positiva” para convertirse en “muy positiva”, como ocurrió con el sujeto 2.



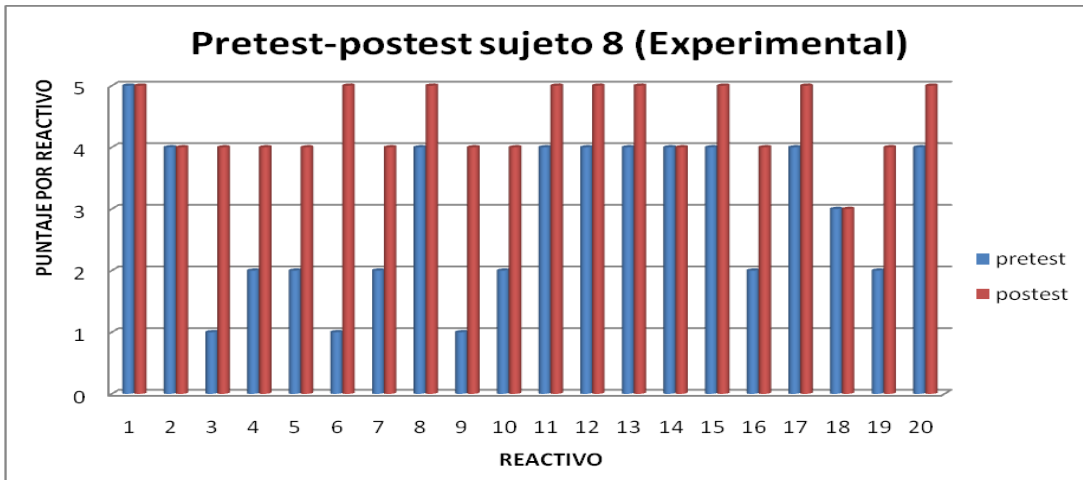
El sujeto 5 tuvo 68 puntos en pretest y 92 en postest. Su situación es similar a la de los sujetos 2 y 4.



Su puntuación en pretest fue de 67 puntos (ubicado en rango “positivo”) y en posttest de 94 (rango “muy positivo”).



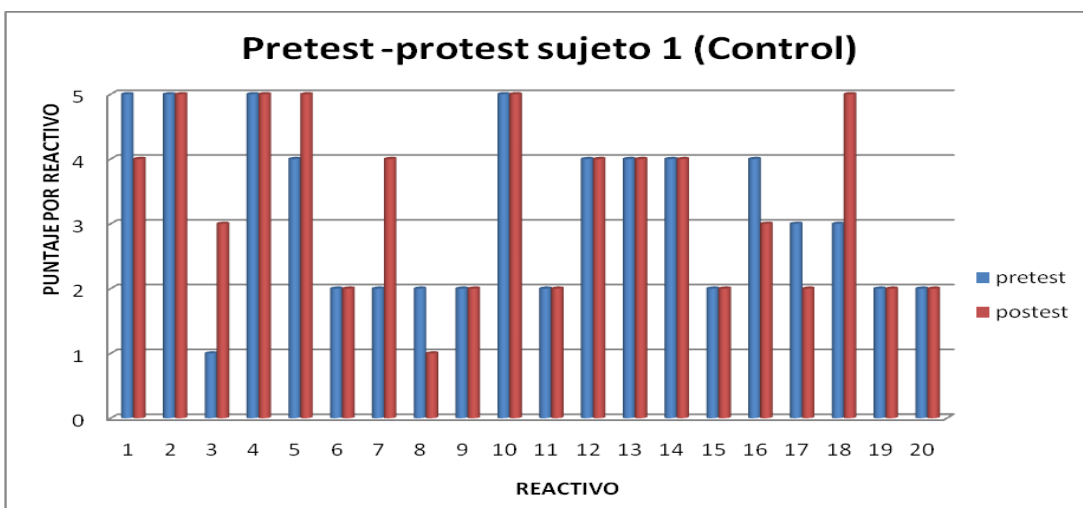
La actitud del sujeto 7 desde el inicio se calificó como “muy positiva” (con 84 puntos), y permaneció así a lo largo del taller hasta la segunda evaluación (93 puntos), aunque también puede verse que su puntaje aumentó.



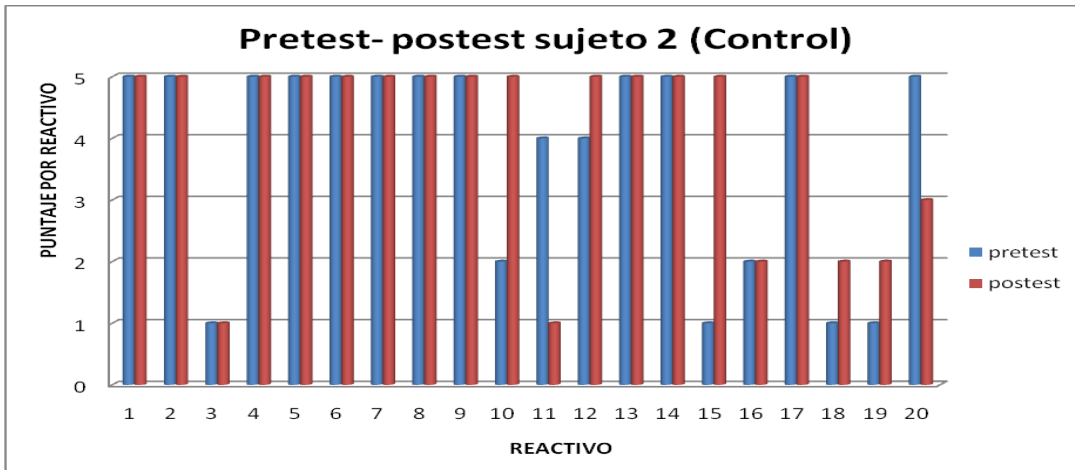
Este sujeto es el que más modificó su actitud hacia la vejez, ya que en un principio, se ubicó en el rango “negativo” con 59 puntos, teniendo como consecuencia de la aplicación del taller un aumento en su puntuación de considerable, ya que el posttest arroja un total de 88 puntos, que lo ubica en el rango “muy positivo”.

Como puede observarse, sí existen cambios significativos analizando sujeto por sujeto dentro de este grupo, lo que indica que el taller influyó positivamente en su actitud inicial hacia la vejez, volviéndola más favorable o manteniéndola positiva.

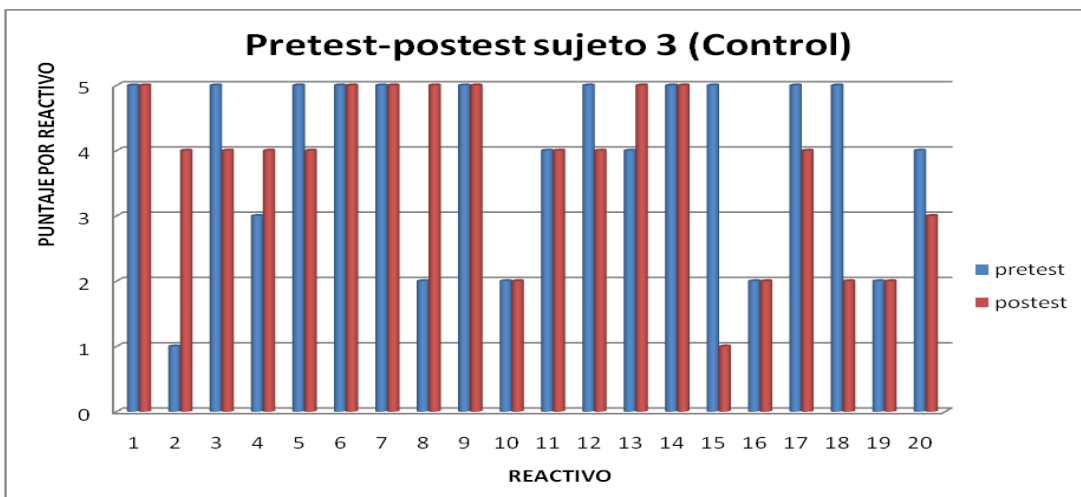
En cuanto al grupo control, las puntuaciones que sus integrantes obtuvieron se presentan a continuación.



Como puede observarse, el sujeto 1 tiene una actitud hacia la vejez “positiva”, ya que en el pretest obtuvo 63 puntos y en el postest 66 puntos, lo que indica que el cambio fue mínimo y no resulta significativo.

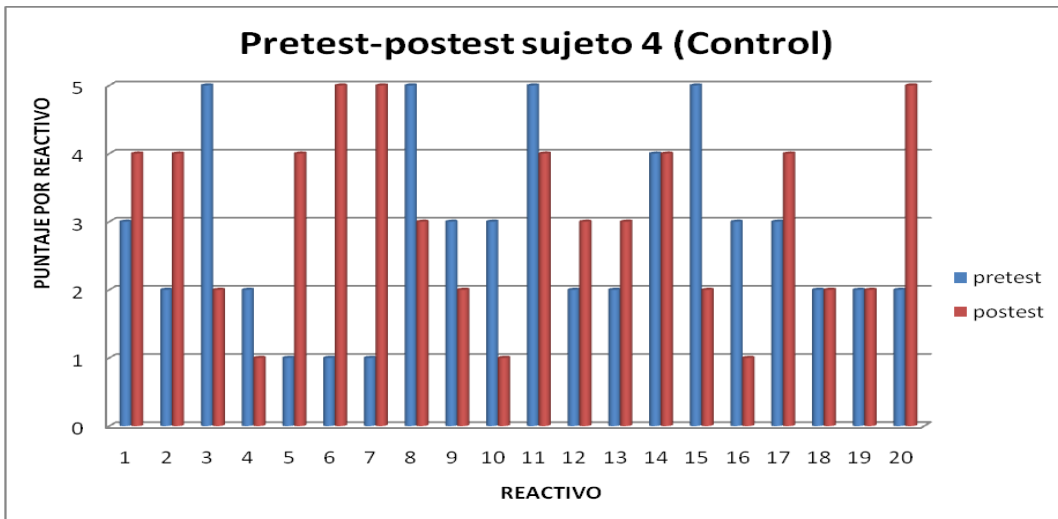


Por su parte, el sujeto 2 sumó 76 puntos en el pretest y 81 en el postest, lo que resulta un cambio mínimo, a pesar de lo cual su actitud pasa de “positiva” a “muy positiva”. Debe recalcar que el cambio entre una evaluación y otra es de solo 5 puntos.

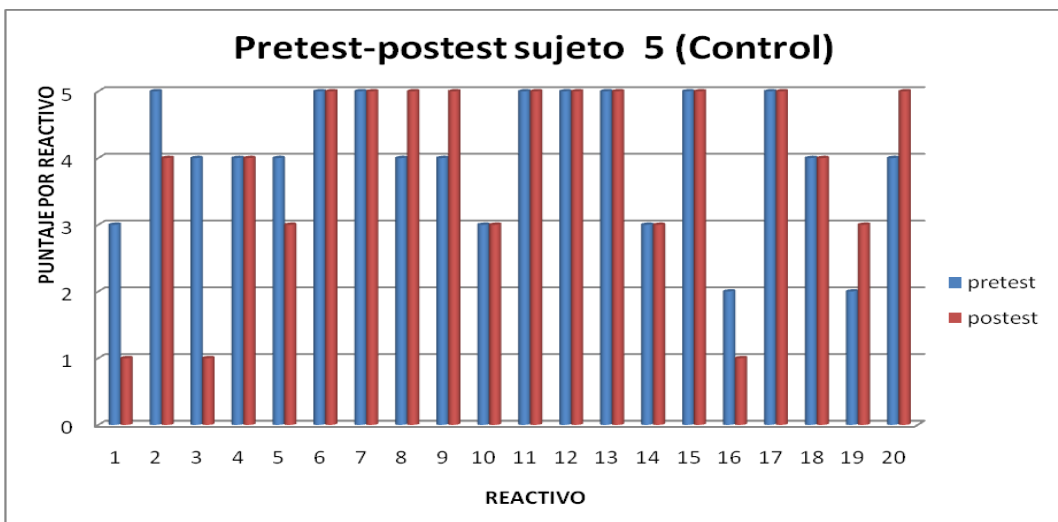


La actitud de este sujeto se mantuvo en el rango de “positiva” con un total en pretest de 79 y en postest de 75 puntos. A pesar de la disminución en el puntaje

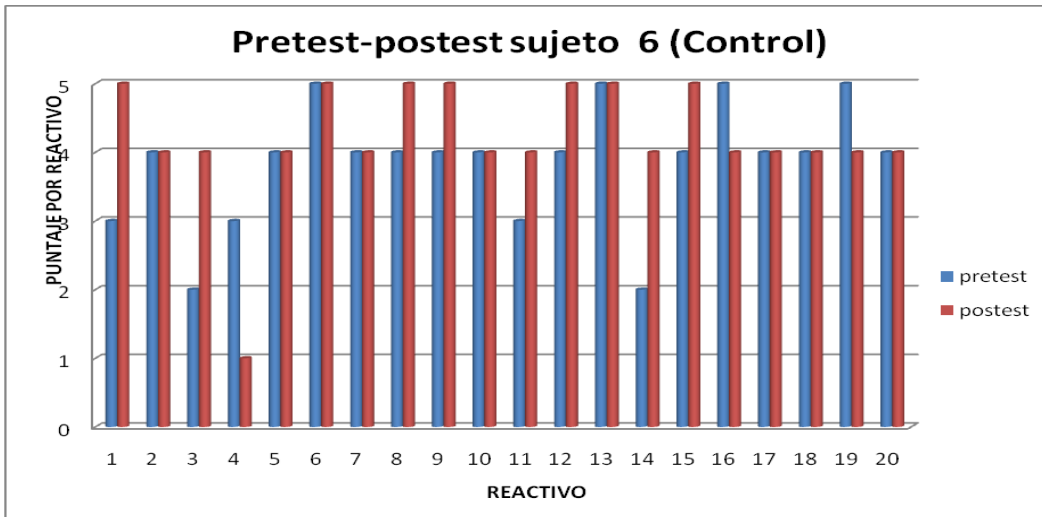
total, ésta no resulta significativa, lo importante es destacar que no hubo modificación considerable de la actitud hacia la vejez.



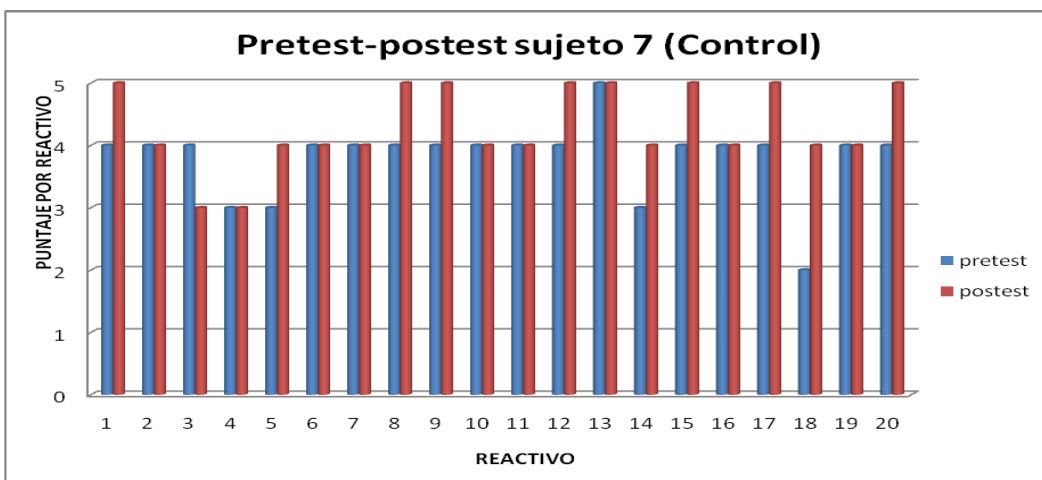
El sujeto 4 puntúa en el pretest con 56, mientras que en el posttest lo hace con 61 puntos, lo que lo coloca en la misma situación que el sujeto 2, quien por una diferencia mínima de 5 puntos pasa del rango “negativo” al rango “positivo”.



En lo que respecta al sujeto 5, se presentó una disminución de 4 puntos entre una evaluación y otra, presentando en el pretest un total de 81 puntos (rango “muy positivo”) y en el postest 77 puntos, lo que lo ubicó en el rango “positivo”.

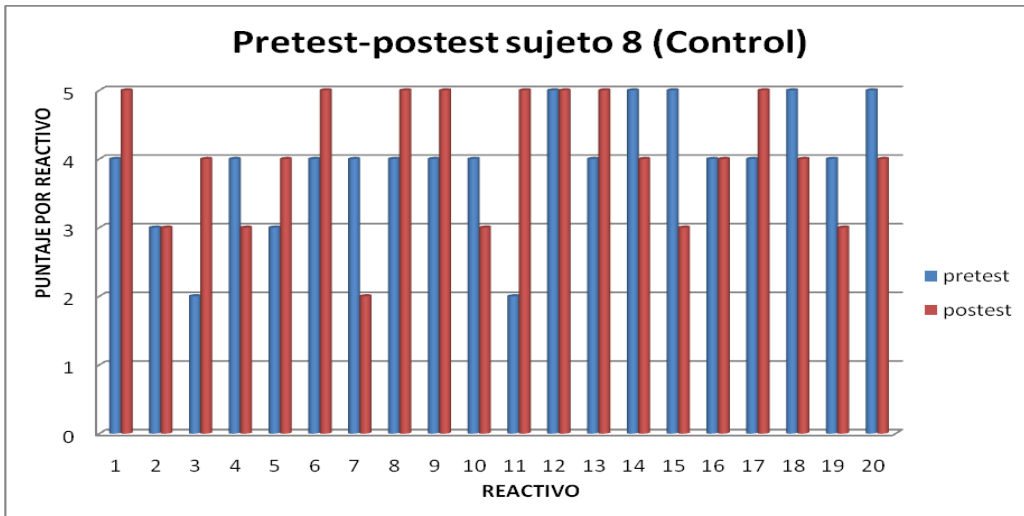


En cuanto al sujeto 6, se obtuvieron 77 puntos en el pretest (rango “positivo”) y 84 en el postest, lo que lo ubica en un rango “muy positivo”. Una vez más, a pesar de que existe un cambio de rango, éste se debe a una diferencia mínima de 7 puntos.



En este sujeto, se ve una diferencia un poco mayor al de los otros que componen el grupo control, ya que del pretest (76 puntos en rango “positivo”) al postest (86

puntos en rango “muy positivo”) se encuentra una diferencia que, obviamente, no se puede justificar con la intervención del taller de PNL.



Este es el sujeto que menos diferencia manifestó entre una medición y otra, ya que en el pretest obtuvo 79 puntos y en el postest 81. A pesar de esta mínima diferencia pasó del rango “positivo” al de “muy positivo”.

Como puede verse en el grupo control, las diferencias en los puntajes obtenidos en las dos mediciones de la EEA V fueron mínimas, lo que resulta alentador para los fines de ésta investigación, pues deja en claro que la intervención con el taller de PNL sí modificó considerablemente la actitud del grupo experimental, mientras que las variaciones en el grupo control fueron mínimas e irrelevantes.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos confirman el hecho de que la Programación Neurolingüística es una alternativa útil y deseable para desarrollar planes de intervención y apoyo a personas de la tercera edad y para aquellas que estén por ingresar a ésta edad. Si bien falta mucho trabajo por desarrollar, la propuesta que se presentó en esta investigación puede servir de base a otras tantas. El cambio que se presentó hacia la vejez resulta significativo, además, lo expresado por las participantes deja en claro su agrado y utilidad de lo experimentado en el taller.

Analizando los resultados desde la perspectiva de la teoría de la Disonancia Cognitiva de Festinger, es de esperarse que los participantes de ambos grupos puntúen alto desde la primera aplicación en la EEAV, ya que, declarar que se tiene una idea de rechazo hacia un fenómeno que se está viviendo o está a punto de vivirse resulta incongruente o disonante, lo que produciría un estado de incomodidad, razón por lo cual tratan de disminuir el malestar producido expresando una actitud positiva ante una realidad innegable.

Si bien resulta fácil criticar a una propuesta terapéutica nueva, resulta más útil conocer sus fundamentos y ponerlos a pruebas para comprobar o refutar su efectividad, pero siempre con el sustento que brinda los resultados de una investigación, dejando los prejuicios a un lado. Independientemente de nuestra inclinación por alguna corriente terapéutica, debemos ser flexibles y menos orgullosos, pues finalmente lo que importa no es lo que el psicólogo considere “correcto” en su experiencia subjetiva y limitada, sino aquello que restablezca el bienestar en el paciente.

Este estudio permitió comprobar que la PNL resulta eficaz en ámbitos donde antes no se había utilizado, permitiendo que las personas que participaron en el taller creen una nueva visión acerca de la vejez, permitiéndoles ver que si bien es cierto que puede presentarse algún tipo de deterioro físico en esta etapa de la vida, también se cuenta con experiencia y oportunidades por explotar, además de que pueden diseñar un plan de vida satisfactorio con los nuevos recursos adquiridos. Además, mostró que adoptar sus postulados y técnicas brinda bienestar que repercute en muchas áreas de la vida (emocional, laboral, familiar, entre otras).

La experiencia al trabajar con este grupo permitió llegar a la conclusión de que muchos de los miedos entorno a la vejez son infundados y que pueden prevenirse o evitarse mediante el compromiso y la responsabilidad al diseñar el proyecto de vida que se desea tener. También se concluyó que existen elementos satisfactorios en torno a la vejez, como los hijos, nietos, amistades, los logros obtenidos en la vida y que se siguen disfrutando, etc. que funcionan como motivación y gratificación producto de una vida entera.

Durante la realización de este trabajo, se hicieron manifiestas ciertas sugerencias y limitaciones que pueden ser tomadas en cuenta para cualquier estudio posterior con la finalidad de reducir al mínimo elementos que entorpezcan el funcionamiento de la investigación.

En primer lugar, considero que podría ser enriquecedor haber contado con la participación de hombres en el estudio, para conocer su actitud hacia la vejez y cómo hubiera sido su desenvolvimiento dentro del taller y su respuesta a las actividades de PNL; desafortunadamente, la población del CDC "Culhuacanes" se

compone en un 100 % de mujeres, lo que hizo difícil allegarse de varones que quisieran participar en el estudio.

En segundo lugar, la Escala de Evaluación de Actitud hacia la Vejez fue complicada de entender para los participantes, requiriendo la asistencia constante del instructor para explicar cada reactivo y así lograr que se respondiera de la manera como los reactivos lo planteaban. La hoja de datos sociodemográficos podría abarcar más aspectos que probablemente sí podrían tener relación con la puntuación obtenida en la EEAV. Se sugiere utilizar otro instrumento de medición para la actitud hacia la vejez que resulte más claro y comprensible, así como que contemple más aspectos relacionados con la tercera edad.

Otro aspecto enriquecedor sería darles un seguimiento a las integrantes del grupo experimental, para ver si las técnicas de PNL resultan eficaces después de un tiempo considerable o si es necesario volver a aplicarlas para reforzarlas.

También debe mencionarse que el tamaño de la población no permite generalizar los datos obtenidos. Sin embargo, como ya se mencionó en el capítulo de metodología, el tamaño de la muestra obedece al hecho del trabajo en un taller vivencial, que requiere atención privilegiada para todos los participantes.

La falta de información es otra complicación, ya que al no tener un sustento, las participantes presuponen lo peor de la vejez y les resulta atemorizante. Es imperativo difundir información útil a la población en general para conocer el ciclo de la vida al que se integrarán, y, de manera preventiva, poder diseñar su plan de vida, como mejor consideren.

Considero de suma importancia promover la dignificación del papel del anciano en nuestra sociedad, adaptando esta última a sus necesidades particulares en distintos ámbitos y protegiéndolos dentro de un marco legal bien sustentado que les brinde apoyo en salud, economía, etc.

No podemos permitir que un fenómeno tan natural e inherente a cualquier ser vivo se vea inmerso de mitos infundados y, por el contrario debe impulsarse el desarrollo en la tercera edad aprovechando su experiencia y compartiéndola con personas más jóvenes en un intercambio entre generaciones (que redundaría en un beneficio psicológico para los primeros, al no sólo encontrarse con personas de su edad, con los mismos problemas y preocupaciones), así como promover actividades recreativas que fomenten la salud física y psicológica así como también y la integración social. Si bien es cierto que los cambios se presentan indudablemente, no todos los elementos que componen la vejez son negativos, pues también puede verse como una etapa de renovación y cambios para reelaborar el proyecto de vida con la experiencia que sirve de respaldo para lograr la plenitud, de acuerdo a las posibilidades que se tengan.

Por otro lado, la investigación respecto al tema se vuelve fundamental, por lo que la participación de todos los especialistas involucrados permitirá dar atención a un sector de la población que va creciendo de manera alarmante.

Finalmente este estudio abre camino para indagar sobre el mismo tema con el enfoque de la PNL, ya sea sobre la misma línea o por cualquier tema del amplio

espectro que compone el fenómeno de la vejez y que los futuros investigadores consideren más pertinente de acuerdo al objetivo que se planteen.

Así pues, la presente propuesta permitió hacer de algo inevitable, una etapa agradable con infinitas posibilidades por vivir.

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, R. (2002). *Manual práctico de PNL, Programación Neurolingüística*. Bilbao: Desdeé Brouwer.

Alvaro, J., Garrido, A. (2003). *Psicología social. Perspectivas psicológicas y sociológicas*. Madrid: Mc Graw Hill.

Asch, S. (1979). *Psicología social*. (7ª ed.). Buenos aires: Editorial universitaria de Buenos Aires.

Bandler, R. y Grinder, J. (1980). *La estructura de la magia I*. (4ª ed.). Chile: Cuatro vientos.

Bandler, R. y Grinder, J. (1996). *La estructura de la magia II*. (3ª ed.). Chile: Cuatro vientos.

Belsky, J. (2001). *Psicología del envejecimiento*. España: International Thomson editores.

Berger, K. y Thompson, R. (2001). *Psicología del desarrollo: adultez y vejez* (4ª ed.). Madrid: Panamericana.

Clemente, A. (1996) *Psicología del desarrollo adulto*. Madrid: Narcea.

Craig, G. (2001). *Desarrollo psicológico*. (8ª ed.). México: Prentice Hall.

Díaz Portillo, I (2000). *Bases de la terapia de grupo*. México: Pax

Dilts, R, Hallbom, T y Smith, S. (1996). *PNL. Identificación y cambio de creencias*. Barcelona: Urano.

Davidoff, L. (1989). *Introducción a la psicología*. (3ª ed.). México: Mc Graw Hill.

Dilts, R. (2003). *El poder de la palabra*. Barcelona: Urano.

Douat, G. (2000). *PNL: Programación Neurolingüística*. Barcelona: De Vecchi.

Emerick, J. J. (1998). *Sé la persona que quieres ser*. Barcelona: Urano.

Hernández Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación*. (4ª ed.). México: McGraw-Hill.

Hewstone, M., Stroebe, W., Codol, J., Stephenson, G. (1994). *Introducción a la Psicología social. Una perspectiva europea*. Barcelona: Ariel Psicología.

Lindgren, H. (1972). *Introducción a la psicología social*. México: Trillas

Lubeck, W. (2001). *PNL para el crecimiento interior*. (3ª ed.). Barcelona: Ediciones Obelisco.

Moraleda, M. (1999). *Psicología del Desarrollo: infancia, adolescencia, madurez y senectud*. México: Alfaomega.

Morales, J.F. (1994). *Psicología social*. Madrid: Mc Graw Hill.

Morales, J.F., Moya, M., Pérez, J., Fernández, I., Fernandez Dols, J., Huici, C, Paez, D., Marques, J. (1999). *Psicología social*. (2ª ed.). Madrid: Mc Graw Hill.

Moscovici, S. (1975). *Introducción a la Psicología social*. Barcelona: Planeta.

Munné, F. (1993). *Psicología social*. (4ª ed.). Barcelona: ediciones CEAC S.A.

Muñoz Tortosa, J. (2006). *Psicología del envejecimiento*. Madrid: Ediciones pirámide.

Myers, D. (2000). *Psicología social*. (6ª ed.). Bogotá: Mc Graw Hill Interamericana.

O'Connor, J. y Seymour, J. (1995). *Introducción a la PNL*. (8ª ed.). Barcelona: Urano.

Ovejero, A. (1998). *Las relaciones humanas. Psicología social teórica y aplicada*. Madrid: Biblioteca Nueva.

Papalia, D; Olds, S; Feldman, R. (2001). *Psicología del desarrollo*. (8ª ed.). Bogotá: Mc Graw Hill.

Serrat Sallent, A. (1996). *PNL para docentes. Mejora tu conocimiento y tus relaciones*. (2ª ed.). Barcelona: GRAÓ.

Schultz, D. y Schultz, S. (2004). *Teorías de la personalidad*. (7ª ed.). México: Thomson editores.

Schwarz, A.A. y Schweppe, R.P. (2001). *Guía fácil de PNL. Técnicas básicas para comprender y practicar la programación neurolingüística en la vida diaria*. Barcelona: Robin Book.

Slaikeu, K (2000). *Intervención en crisis. Manual para práctica e investigación*. (2ª ed.). México: Manual Moderno.

Worchel, S., Cooper, J., Goethals, G. Olson, J. (2003). *Psicología social*. México: Thomson.

Young, P. (2002). *El nuevo paradigma de la PNL*. Barcelona: Urano.

Otras fuentes

Alternativa y COLINDE (2006). *Manual de trabajo del Diplomado en estrategias y técnicas directivas para la transformación personal con PNL y otras ciencias del comportamiento*. México: Autor.

Alternativa y COLINDE (2007). *Manual de trabajo de la Maestría en estrategias y técnicas directivas para la transformación personal con PNL y otras ciencias del comportamiento*. México: Autor.

Arellano Molina, C. A. (2007). *La programación neurolingüística como una propuesta para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores*. Tesis de Licenciatura en Psicología, UNAM, Facultad de Estudios Superiores de Iztacala. México, D.F.

Martínez, A y Oseguera, C. (2003). *Construcción de una escala y evaluación de las actitudes hacia la vejez de ancianos que vive con familia y de ancianos asilados*. Tesis de Licenciatura en Psicología, UNAM, Facultad de Estudios Superiores de Zaragoza. México, D.F.

Rosas Miranda, J (1998). *Propuesta de programa de apoyo psicológico dirigido a personas que entran a la vejez*. Tesis de licenciatura en Psicología, UNAM, Facultad de Psicología, México, D.F.

Trujillo López, S. (1998). *Una alternativa para el cambio hacia una vejez activa del adulto mayor*. Tesis de licenciatura en Psicología, UNAM, Escuela Nacional de Estudios Profesionales Iztacala, México, D.F.

Galimberti, H. (2006). *Diccionario de Psicología*. (2ª ed.). México: Siglo Veintiuno editores.

Warren, H. (1970). *Diccionario de Psicología*. México:FCE

Alcalde Cuevas, C. (s.f.). *Una estrategia de autoconcepto en la vejez*. Recuperado 21 de mayo de 2008 de <http://www.usal.es/~inico/investigacion/jornadas/jornada2/comun/c10.html>

Antivilo Bruna, A. (2006). *Teoría y construcción de pruebas psicológicas*. Recuperado 2 de junio de 2008 de cmm.uamericas.cl/incjs/download.asp?glb_cod_nodo=20061004120254&hdd_nom_archivo=Clase_8_Escala_Likert.pdf

Antuña, L. (2007). *La vejez, una etapa vital del desarrollo humano*. Recuperado 16 de junio de 2008 de <http://www.geragogia.net/editoriali/vejez.html>

Caiceo Y Mardones (2003, 7 de octubre). *Tipos de investigación*. Recuperado 25 de febrero de 2008, de <http://www.profesiones.cl/papers/lee.php?id=9>

Cesio, S. (2008). *¿Qué es un grupo terapéutico? ¿Cómo es la modalidad de su funcionamiento?* Recuperado 26 de octubre de 2008 de <http://www.enigmapsi.com.ar/grupoter.html>

CONAPO (2005). *Carpeta informativa 2005*. [Versión electrónica]. Recuperado 1 de abril de 2008 de <http://www.conapo.gob.mx/prensa/carpeta2005.pdf>

Dapuetto, M. (2007, 20 de septiembre). *Disonancia cognitiva. Cuando actuamos distinto de lo que pensamos*. Recuperado 29 de mayo de 2008 de <http://teocoms.blogspot.com/2007/09/cuando-actuamos-distinto-de-lo-que.html>

De la fuente, L (s.f). *Tipos de investigación*. Recuperado 25 de febrero de 2008, de <http://www.monografias.com/trabajos7/inci/inci.shtml#tipo>

Disenio (s.f.). *Cursos superación personal. Motivación personal de verdad. ¡Vejez!*. Recuperado 15 de julio de 2008 de <http://youtube.com/watch?v=AH7U--nQTRA>

Do Amaral, J y Martin, J. (2000, junio). *Sistema límbico: el centro de las emociones*. Recuperado 9 de junio de 2008 de <http://www.genaltruista.com/notas/00000133.htm>

García Martín, M. (2002, abril). *La actividad y el ocio como fuente de bienestar durante el envejecimiento*. Revista digital, 45. Recuperado 10 de junio de 2008 de <http://www.efdeportes.com/efd47/bien1.htm>

Gómez Rinesi, J. (2000). *Envejecimiento*. Recuperado 16 de mayo de 2008 de <http://med.unne.edu.ar/revista/revista100/envejecimiento.htm>

Gonzalez, P. (2006). *La educación de la creatividad*. Recuperado 19 de junio de 2008 de http://www.biopsychology.org/tesis_pilar/t_pilar06.htm

González López, P. y Cornejo Álvarez, J. (1993). *Los grupos: núcleos mediadores en la formación y cambio de actitudes*. Recuperado 19 de junio de www.ub.es/dppss/gr/grupos_nucleos.doc

Grajales, T. (2000, 27 de marzo). *Tipos de investigación*. Recuperado 25 de febrero de 2008, de <http://tgrajales.net/investipos.pdf>

INEGI (2005). *Los adultos mayores en México. Perfil sociodemográfico al inicio del siglo XXI*. [Versión electrónica]. Recuperado 1 de abril de 2008 de

http://www.inegi.gob.mx/prod_serv/contenidos/espanol/biblioteca/default.asp?accion=2&upc=702825001083&seccionB=bd

Landolfi, H. (2004). *¿Qué son los valores humanos?* Recuperado 27 de abril de 2008 de <http://www.delideres.com/que-son-valores.html>

Lefcovich, M. (2006). *Programación Neurolingüística aplicada a la calidad*. Recuperado 24 de marzo de 2008 de http://www.wikilearning.com/monografia/programacion_neurolinguistica_aplicada_a_la_calidad-principios_basicos/10906-4

Lopez, J. (2006, 19 de noviembre). *¿Influyen las expectativas de los padres sobre los hijos?* Recuperado 25 de marzo de 2008 de <http://www.educarueca.org/spip.php?article417>

Monroy López, A. (2005). *Aspectos psicológicos y psiquiátricos del adulto mayor*. Recuperado 16 de mayo de 2008 de http://www.amapsi.org/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=66&Itemid=82

Montero, E.E. (s.f.). *¿Qué es la PNL?* Recuperado 19 de marzo de 2008 de http://www.geocities.com/dhi_pnl/pnl.html

Muradep, L.(s.f.) *¿Qué es la PNL?*. Recuperado 21 de marzo de 2008 de http://www.escueladepnl.com.ar/que_es_pnl.html

Ortiz de la Huerta, D. (s.f.). *Aspectos sociales del envejecimiento*. Recuperado 1 mayo de 2008 de <http://www.facmed.unam.mx/deptos/salud/aspectos.htm>

Prendes, M. (s.f.). *Análisis de imágenes en textos escolares: descripción y evaluación*. Recuperado 2 de junio de 2008 de http://www.lmi.ub.es/te/any97/prendes_sp/p2.html

Ramos, E. (1984). *La metáfora, su origen y tipos a la luz de un alegorista de Homero, el pseudo-Plutarco*. Recuperado 25 de marzo de 2008 de http://interclassica.um.es/investigacion/hemeroteca/estudios_clasicos/numero_87_1984/la_metafora_su_origen_y_tipos_a_la_luz_de_un_alegorista_de_homero_el_pseudo_plutarco

Rodríguez Cano, J. (s.f.). *Técnicas cuantitativas. Escalas Thurstone, Bogardus y Osgood*. Recuperado 2 de junio de 2008 de <http://repositorio.uvm.cl/gsd/collect/sociol/index/assoc/HASH0191.dir/doc.pdf>

Rosenthal, R. (2007). *Covert Communication in Classrooms, Clinics, and Courtrooms*. Recuperado 9 de junio de 2008 de http://www.psichi.org/pubs/articles/article_121.asp

Ruiz Sanchez, J. (2001). *Trabajando los sueños. Interpretaciones en psicoterapia*. Recuperado 16 de junio de 2008 de <http://www.psicologia-online.com/ESMUbada/Libros/Suenos/suenos1.htm>

Sotillo, R. (2000). *Comunicación persuasiva y cambio de actitudes*. Recuperado 3 de junio de 2008 de <http://www.capitalemocional.com/autor/Crisharo/comactitud.htm>

Spalla, V. (2006, 1 de septiembre). *El método Silva de control mental*. Recuperado 24 de abril de 2008 de <http://www.mailxmail.com/curso/vida/metodosilvadecontrol/capitulo9.htm>

Vadillo, M. (2004). *La disonancia cognitiva, o cómo el ser humano se convierte en esclavo de sí mismo*. Recuperado 29 de mayo de 2008 de <http://paginaspersonales.deusto.es/matute/psicoteca/articulos/Vadillo04.htm>

Valdés, C. (2007). *El proceso del envejecimiento*. Recuperado 16 de mayo de 2008 de http://www.padre-osso.org/recursos%2007_08/CValdes/TerceraEdad/1-El%20proceso%20de%20envejecimiento.pdf

ANEXOS

ANEXO 1**UNIVERSIDAD DEL TEPEYAC****ESCUELA DE PSICOLOGIA**

CON ESTUDIOS RECONOCIDOS OFICIALMENTE POR

ACUERDO RVOE-NO 3213-25 CON FECHA 13-VI-1997

DE LA **UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO**

“La Programación Neurolingüística como una estrategia para modificar la actitud de los adultos mayores hacia la vejez”

Consentimiento Informado

A continuación se le solicita su autorización para colaborar en el proyecto **LA PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA COMO UNA ESTRATEGIA PARA MODIFICAR LA ACTITUD DE LOS ADULTOS MAYORES HACIA LA VEJEZ.**

El objetivo de este estudio es aplicar un taller de Programación Neurolingüística a personas entre 45 y 59 años con la finalidad de brindar recursos necesarios para que de manera preventiva modifiquen su actitud hacia la vejez y de este modo puedan vivirla con mayor plenitud.

Su participación consistirá en el llenado de una escala de evaluación de las actitudes hacia la vejez en dos ocasiones, al inicio y al final del taller, así como en su colaboración en las sesiones del taller antes mencionado y en las actividades estipuladas para el mismo.

Los datos obtenidos serán **confidenciales y anónimos**, y nadie, excepto las personas que trabajan en el proyecto, conocerán sus datos proporcionados. Su participación es totalmente **voluntaria**, por lo que puede libremente decidir no participar o abandonar el proyecto antes de concluirlo en cualquier momento, sin ningún perjuicio.

He recibido la información completa sobre el proyecto "PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA COMO UNA ESTRATEGIA PARA MODIFICAR LA ACTITUD DE LOS ADULTOS MAYORES HACIA LA VEJEZ", y estoy de acuerdo en que mis datos e información proporcionada se utilicen de acuerdo a los fines que el estudio plantea.

México D. F. a ___ de _____ de 200__ Lugar _____

Nombre del Participante

Nombre del investigador

Firma

Firma

Nombre del testigo

Firma

CUESTIONARIO DE DATOS DEMOGRÁFICOS

Hola, soy estudiante de la Universidad del Tepeyac y estoy realizando una encuesta para conocer la opinión que tiene la gente acerca de la vejez. Su participación es muy importante para desarrollar esta investigación. Este cuestionario le solicita que proporcione algunos datos personales que serán utilizados únicamente para el propósito de este estudio, el cual solo podrá alcanzarse con su total sinceridad.

Por favor lea cuidadosamente las siguientes secciones y marque con una cruz la opción que mejor describa su situación.

¿Cuál su máximo grado de estudios?

a) Sabe leer y escribir

b) Primaria concluida

c) Secundaria concluida

d) Preparatoria concluida

e) Licenciatura concluida

f) Posgrado

¿Cómo considera su salud?

a) Buena b) Regular c) Malo

¿Tiene familia?

a) Sí b) No

Con su familia se siente:

a) Bien b) Regular c) Mal

Su círculo de amistades es:

a) Pequeño b) Mediano c) Grande

EDAD: _____

MUJER	HOMBRE
--------------	---------------

A continuación se presentan una serie de afirmaciones relacionadas con la vejez y el ser anciano. Por favor marque con una cruz en cada una de ellas las opciones que represente su opinión.

1. La vejez es una etapa agradable de la vida.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

2. Los ancianos merecen atenciones preferenciales.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

3. La única consecuencia positiva de la vejez es que brinda experiencia.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

4. Los viejos son personas agradables.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

5. Se aprecia mejor la vida cuando se es viejo.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

6. La vejez es como un castigo de la naturaleza.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

7. La tercera edad es una etapa de rechazos.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

8. Resulta despreciable la vejez.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

9. Es de lo más triste ser anciano.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

10. La completa realización humana llega en la vejez.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

11. Cuando llega la vejez se acaban las metas.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

12. La tercera edad no es sino una edad de tercera.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

13. La vejez es la degradación humana.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

14. La vida es hermosa cuando se es anciano.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

15. Es preferible morir de accidente que de viejo.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

16. El envejecimiento incrementa la inteligencia. (SABIDURIA).

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

17. La compañera inseparable de la vejez es la soledad.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

18. La vejez da a la imagen un toque de elegancia.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

19. Las mayores virtudes humanas se desarrollan en la vejez.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

20. Es muy aburrida la vida en la vejez.

5) Totalmente de acuerdo 4) De acuerdo 3) Indeciso 2) En desacuerdo

1) Totalmente en desacuerdo

GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN

ANEXO 2

CRITERIOS UTILIZADOS PARA VALORAR LA ACTITUD A TRAVÉS DEL PUNTAJE BRUTO DE CADA ESCALA

20-40 MUY NEGATIVA

La persona evaluada no encuentra elementos positivos relacionados con la vejez y la percibe como una amenaza a su salud psicológica.

41-60 NEGATIVA

La persona, a pesar de tener una idea de rechazo hacia la vejez, encuentra algún elemento favorable hacia la vejez, siendo estos minoritarios en comparación con los negativos.

61-80 POSITIVA

El evaluado encuentra más elementos favorables en torno a la vejez que desfavorables, a pesar de lo cual estos últimos continúan presentándose

81-100 MUY POSITIVA

El evaluado presenta en una mayoría significativa elementos positivos, por lo que puede decirse que la vejez es percibida de forma alentadora. La cantidad de elementos negativos no resulta trascendente.

ANEXO 3

LA VIDA COMO AZAR, DESTINO O PROYECTO

Todas las actitudes que se tienen respecto al trabajo, al estudio, a las relaciones interpersonales y de nuestro futuro dependen en gran medida de los enfoques que se tienen de la vida. La vida puede experimentarse bajo la influencia principal de cualquiera de las definiciones siguientes; analízalas y reflexiona acerca de cómo cada una de ellas produce resultados muy distintos en nuestra vida.

AZAR: Casualidad, caso fortuito, evento inesperado, suerte, lo que sucede accidentalmente.

Ejemplo: Una persona cree firmemente que lo bueno o lo malo de su vida depende de la suerte inesperada. Es fatalista. No prevé ni planea. ¿Para qué? Si cualquier evento inesperado puede tirar todo lo logrado o encumbrarse sacándose la lotería.

DESTINO: Circunstancia de serles favorable o adversa los eventos a las personas sin posibilidad de cambio. Lo que está predeterminado de antemano. Secuencia de eventos que, en apariencia, están inevitablemente preparados

Ejemplo: Una persona que defiende con vehemencia que todo está previamente establecido y que el ser humano no es capaz de modificar dicha predeterminación de eventos en la vida. Tampoco planea, pues “el que nace para maceta no pasa del corredor”. ¿Para que esforzarse? Si alguien ajeno a él determina lo que vive y lo que vivirá.

PROYECTO: Idea que se tiene de algo que se piensa hacer y de cómo hacerlo. Plan o propuesta para dirigirse hacia un fin. Esquema. Un compromiso o actividad que requiere de un esfuerzo concentrado

Ejemplo: Cuando una persona, a pesar de las circunstancias adversas, tiene un para qué que le da significado a su vida y a sus acciones, que proyecta para corregir el rumbo y fortalecerse en situaciones difíciles y darle sentido a su vida.

COMO PERSONAS PODEMOS TENER CUALQUIERA DE LOS TRES ENFOQUES

¿Qué es ser congruente? Pensar, hacer y decir lo mismo

Esto es, cuando yo decido qué quiero y lo respeto voy haciéndome una gran personalidad. Si yo cambio mis planes de un día para otro y doy mi palabra para cosas que luego no cumplo, pierdo la confianza de los demás, porque yo mismo no me doy el valor que merezco. Ni como profesional ni como ser humano soy digno de fiar.

En cambio si pienso qué quiero y lo decido y me comprometo, me responsabilizo de mí y de mis actos. Es una mentira decir que estamos en un lugar porque no tenemos otra opción...

“QUIÉN DECIDE SER PERSONA Y VIVIR, DEBE DAR LO MEJOR DE SÍ MISMO EN CUALQUIER COSA QUE HAGA O RETIRARSE DE DONDE ESTÁ”

“PARA SER CONGRUENTE CONMIGO MISMO, PRIMERO TENGO QUE SABER QUÉ QUIERO Y PARA SABER QUÉ QUIERO PRIMERO DEBO CONOCERME”

ANEXO 4

OBJETIVOS DE SALUD		PRIORIDADES (A, B o C)		
1				
2				
3				
4				
5				

OBJETIVOS DE DESARROLLO PERSONAL		PRIORIDADES (A, B o C)		
1				
2				
3				
4				
5				

OBJETIVOS DE FINANCIEROS		PRIORIDADES (A, B o C)		
1				
2				
3				
4				
5				

OBJETIVOS DE TRABAJO		PRIORIDADES (A, B o C)		
1				
2				
3				
4				
5				

OBJETIVOS DE FAMILIARES		PRIORIDADES (A, B o C)		
1				
2				
3				
4				
5				

OBJETIVOS DE SOCIALES		PRIORIDADES (A, B o C)		
1				
2				
3				
4				
5				

OBJETIVOS FINALES		PRIORIDADES (A, B o C)		
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				

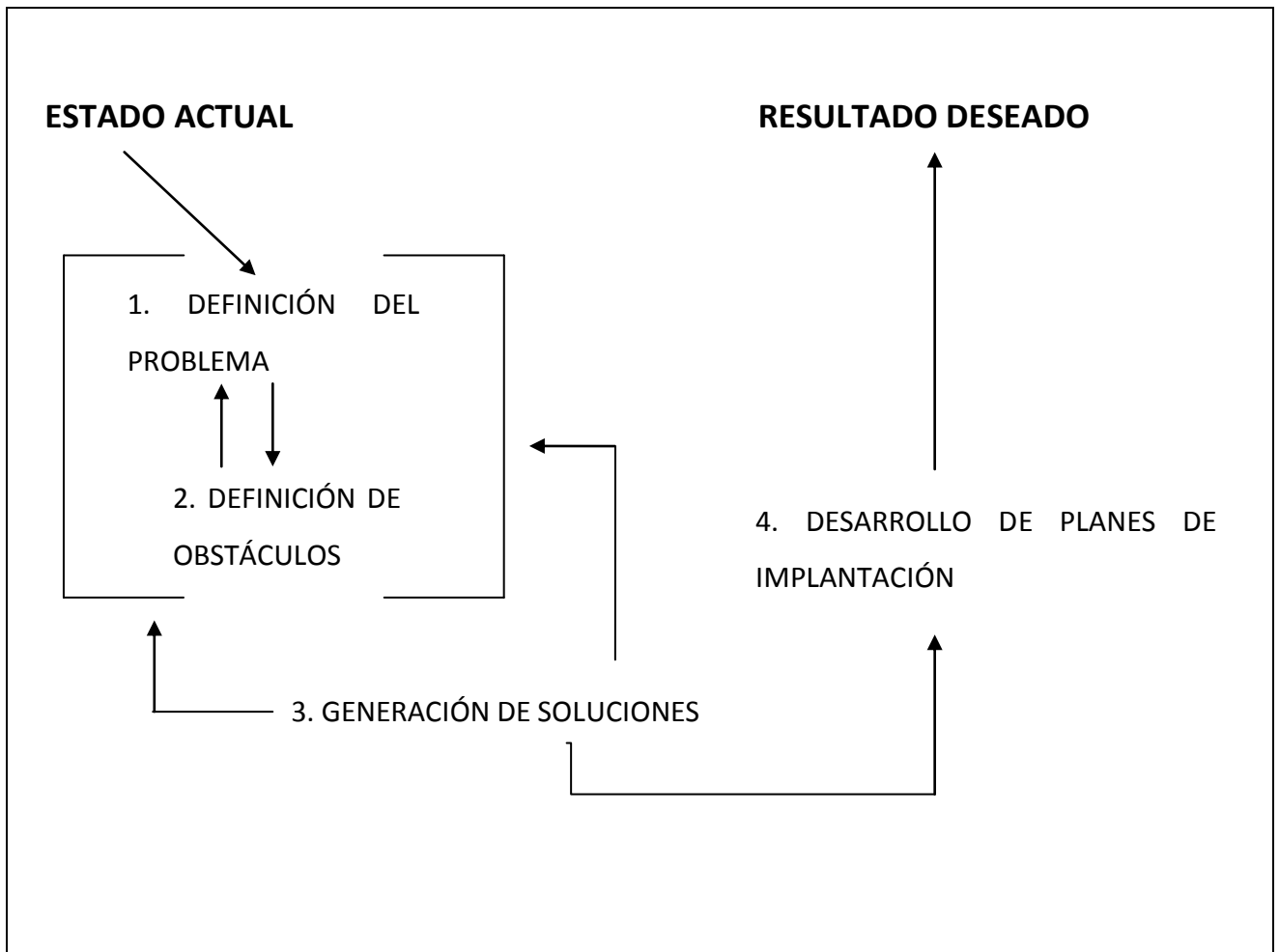
ANEXO 5

INVENTARIO PERSONAL

OBJETIVO FINAL	
TENGO	ME FALTA

ANEXO 6

DESCUBRIENDO LA ESTRATEGIA DE LOS PROBLEMAS



ANEXO 7

Objetivo/ Resultado: **MODIFICAR LA ACTITUD HACIA LA TERCERA EDAD PARA VIVIRLA CON MAYOR PLENITUD**

Puntúa en las siguientes casillas tu grado de creencia en relación con el objetivo o el resultado a lograr, indicando con el 1 el grado más bajo y con 5 el más alto.

A) EL OBJETIVO ES DESEABLE Y VALE LA PENA

1 2 3 4 5

B) ES POSIBLE ALCANZAR ESE OBJETIVO

1 2 3 4 5

C) LO QUE HAY QUE HACER PARA ALCANZAR EL OBJETIVO ES APROPIADO Y ECOLÓGICO

1 2 3 4 5

D) TENGO LAS CAPACIDADES NECESARIAS PARA ALCANZAR EL OBJETIVO DESEADO

1 2 3 4 5

E) TENGO LA RESPONSABILIDAD DE ALCANZAR ESE OBJETIVO Y LO MEREZCO

1 2 3 4 5

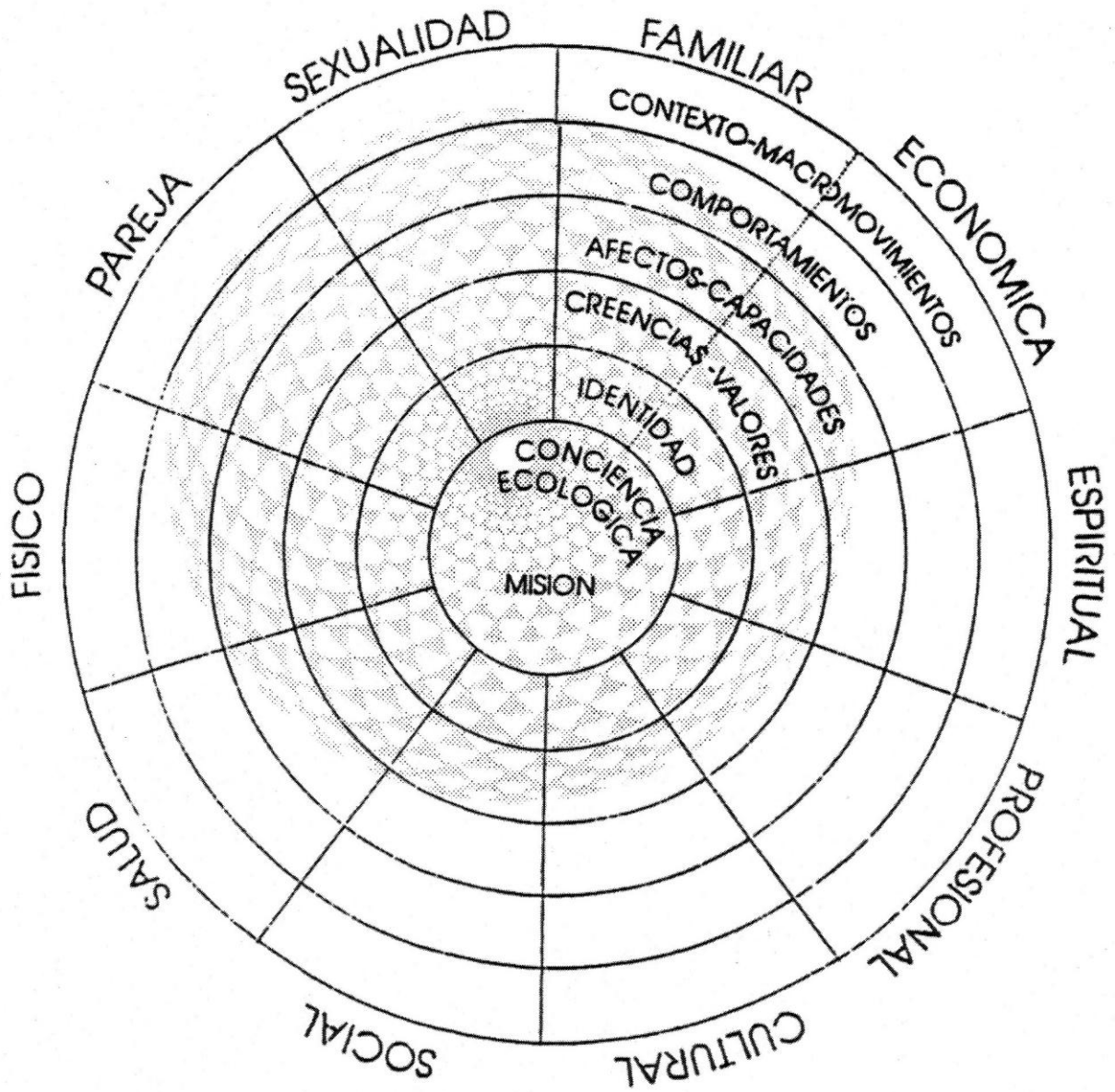
1. ¿QUÉ MAS HACE FALTA SABER O AÑADIR AL OBJETIVO O CREER PARA SER MÁS CONGRUENTE Y SEGURO?

2. ¿QUIÉN ES EL MEJOR MENTOR PARA ESA CREENCIA?

3. ¿QUÉ MENSAJE O CREENCIA ME DARÍA ESE MENTOR?

ANEXO 8

MANDALA DEL EQUILIBRIO



ANEXO 9

SOLO POR HOY

Sólo por **HOY**, seré feliz. Esto supone que es verdad que la mayoría de las personas son tan felices como deciden serlo. La felicidad es algo interior; no es asunto de fuera.

Sólo por **HOY**, trataré de ajustarme a lo que es y no trataré de ajustar todas las cosas a mis propios deseos. Aceptaré mi familia, mis negocios y mi suerte como son y procuraré encajar en todo ello.

Sólo por **HOY**, cuidaré mi organismo. Lo ejercitaré, lo atenderé, lo alimentaré, no abusaré de él ni lo abandonaré, de forma que será una perfecta máquina para mis cosas.

Sólo por **HOY**, trataré de vigorizar mi espíritu. Aprenderé algo útil. No seré un haragán mental. Leeré algo que requiera esfuerzo, meditación y concentración.

Sólo por **HOY**, ejercitaré mi alma de tres modos. Haré a alguien algún bien sin que él lo descubra. Y haré dos cosas que no me agrade hacer, sólo por ejercitarme.

Sólo por **HOY**, seré agradable. Tendré el mejor aspecto que pueda, me vestiré con la mayor corrección a mi alcance, hablaré en voz baja, me mostraré cortés, seré generoso en la alabanza, no criticaré a nadie, no encontraré defectos en nada y no intentaré dirigir o enmendar la plana al prójimo.

Sólo por **HOY**, trataré de vivir únicamente este día, sin abordar a la vez todo el problema de la vida. Puedo hacer en doce horas cosas que me espantarían si tuviera que mantenerlas durante una vida entera.

Sólo por **HOY**, tendré un programa. Consignaré por escrito lo que espero hacer cada hora. Cabe que no siga exactamente el programa, pero lo tendré. Eliminaré dos plagas, la prisa y la indecisión.

Sólo por **HOY**, tendré media hora tranquila de soledad y descanso. En esta media hora pensaré a veces en Dios, a fin de conseguir una mayor perspectiva para mi vida.

Sólo por **HOY**, no tendré miedo y especialmente no tendré miedo a ser feliz, de disfrutar de lo bello, de amar y de creer que los que amo me aman.

Dr. Frank Crane

ANEXO 10

ERES EL RESULTADO DE TI MISMO

Reconoce que desde la formación de tu cuerpo dentro del vientre de tu madre, tú eres **responsable** del mismo. ¿Cómo van a ser responsables los demás, si en tus manos y cerebro está el **poder de Dios**?

Nunca culpes a nadie, nunca te quejes de nada, porque tú en forma magna o pobremente has hecho tu vida y circunstancias.

Acepta el **compromiso y responsabilidades** de construirte a ti mismo y ten el **valor** de reconocer cuando te hayas equivocado, pero también ten el **coraje** para volver a empezar.

Aprende a convertir toda situación contraria en un **aprendizaje**, entrena tu mente para que vea en todo lo malo algo bueno; **aprovecha** todas las **oportunidades** para **crecer**.

Si actualmente por tu vida cruza la pobreza, mala salud y mala suerte, enfréntalas con valor y acepta que de una u otra manera son **resultado de tus actos**, pero también son la prueba que has de saber ganar. Recuerda la ley del eco: “**todo lo que le entregas a la vida, ella te lo regresa**”; por lo mismo, siembra **riqueza, gratitud, conocimientos y amor** para que coseches **sabiduría, prosperidad, relaciones sanas y constructivas**, de otro modo, si siembras miseria, odio, violencia e ignorancia, cosecharás pobreza en todas sus manifestaciones e involución humana. Nunca lo olvides, la causa de tu presente es tu pasado, y la causa de tu futuro será tu presente.

Cuando aprendas a ser responsable de todos tus actos y acontecimientos y dejes de culpar a otros, madurarás mentalmente como persona. Recuerda que la **madurez** no se obtiene por la edad, ya que es un estado mental que concibe la sincronía cósmica de tu **compromiso, derechos y responsabilidades como ser humano ante tu planeta, tu sociedad, familia y contigo mismo.**

Toma en cuenta que cualquier momento es bueno para **comenzar** y ninguno es tan terrible para dejar de **luchar**. El secreto es: **empieza ahora mismo.**

Aprende de los **fuertes**, de los **activos**, de los que saben vencer legítimamente, de los **audaces**; imita a los **valientes**, a los que han trascendido positivamente, a quienes vencieron a pesar de todo. Recuerda que **las aves del mismo plumaje vuelan juntas**, por lo mismo, sé celoso al elegir a tus amistades y está dispuesto a pagar la colegiatura a la vida, la gratitud, el entrenamiento, la perseverancia y el hábito.

Aprende a **nacer nuevamente** como el ave fénix que surge de sus cenizas para remontar los obstáculos más fuertes; dentro de ti hay un hombre y mujer que todo puede hacer, “**¿Por qué conformarse a vivir como gusanos si tienes alas para volar?**”. Se sincero contigo mismo, **reconóctete** por tu valor, por tu voluntad y por tu misión; no prives al mundo de tu grandeza. “**Escucha, tú no tienes más que una vida, has de ella una gran obra maestra**”.

Lo único que verdaderamente nos diferencia de los animales y nos asemeja a Dios, es el uso de la mente trascendente que implica utilizar todas las facultades cerebrales y espirituales que posees. Crea un programa de desarrollo mental y espiritual que te permita integrarte cósmicamente en el desarrollo evolutivo de la vida. Más vale morir desgastado que sin usarse.

“Conócete a ti mismo y conocerás al mundo y al universo” serás libre y fuerte y tú serás el destino que quieres. “Toma una brocha, pinceles y colores y pinta el mundo del arcoíris donde debes habitar”.

“¡Levántate, levántate ya! Mira la mañana llena de luz y fuerza de vida. ¡Despiértate! Despierta pronto, observa las estrellas que anuncian el nacimiento del nuevo ser. ¡Muévete, Lucha, Decídete, Trabaja y Glorifica el paso de tu triunfo en la vida!

ERICK DE LA PARRA PAZ

ANEXO 11**ORACIÓN GESTALT**

Yo soy Yo

Tú eres Tú

Yo no estoy en este mundo para cumplir tus expectativas

Tú no estás en este mundo para cumplir las mías

Tú eres Tú

Yo soy Yo

Si en algún momento o en algún punto nos encontramos

Será maravilloso

Si no, no puede remediarse

Falto de amor a Mí mismo

Cuando en el intento de complacerte me traiciono

Falto de amor a Ti

Cuando intento que seas como yo quiero

En vez de aceptarte como realmente eres

Tú eres Tú y Yo soy Yo.

De Fritz Perls

ANEXO 12

ENTRENÁNDONOS PARA LA FELICIDAD

Resulta difícil definir la felicidad. Usted sabe cuándo es feliz y ciertamente nadie tiene que decirle cuándo está triste. ¿Pero qué es lo que hace feliz a una persona? Inicialmente, podría pensar en todo tipo de experiencias. La música me hace feliz, los helados me hacen feliz, o él o ella me hace feliz. El trabajo doméstico me hace infeliz, la tía Mabel me pone triste, etc.

Por tanto, no podemos utilizar las posesiones como criterio para la felicidad. Pues las cosas son subjetivas, siempre están en relación con el individuo y el punto de vista de éste. Por eso, utilizaremos en su lugar una filosofía.

Esta filosofía consiste en gozar de las cosas que le gustan, evitar o cambiar las cosas que no le gustan, y aceptar lo que no puede evitar o cambiar utilizando habilidosamente su punto de vista. La utilización de esta filosofía, encarnada en cinco normas, le permitirá poner a prueba muchas áreas problemáticas de su vida encontrando soluciones.

Así, pues, éstas son las cinco normas de la felicidad:

1) SI LE GUSTA UNA COSA, DISFRÚTELA. Esto parece realmente simple. Al principio, podría decir: «Eso es ridículo, claro que está que si me gusta una cosa voy a disfrutar con ella.» Pero si se detiene a pensar la frase probablemente estará de acuerdo en que hay muchas cosas en la vida que nos gustan pero que no disfrutamos. Los motivos por los que no disfrutamos con las cosas que nos gustan son: **a) culpa** y

b) miedo. No puede disfrutar algo que le gusta si después de hacerlo se siente culpable, o si tiene miedo de las consecuencias.

2) SI NO LE GUSTA UNA COSA, EVÍTELA: La segunda norma parece bastante simple, pero reflexione un momento en cuántas personas están comprometidas con cosas que no les gustan: un trabajo, una persona, un vehículo, un tipo de comida o cualquier otra cosa; y por alguna razón no evitan esas cosas. «Bueno, no puedo evitarlo. Tengo que trabajar porque necesito el dinero.» O «tengo que relacionarme con esta persona por muchas razones válidas». ¿Cuántas justificaciones puede pensar para no evitar las cosas que no le gustan?

3) SI NO LES GUSTA UNA COSA Y NO PUEDE EVITARLA, CÁMBIELA: También aquí la respuesta es simple: cámbiela. Pero lo mismo que cuando la evitamos, racionalizamos que necesitamos algo de ella —el dinero, el tiempo, la seguridad—, algo nos retiene, por lo que esa cosa particular, aunque no nos guste, no podemos evitarla... pero si la cambiamos todo será más sencillo.

4) SI NO LE GUSTA UNA COSA, NO PUEDE EVITARLA Y NO PUEDE O NO QUIERE CAMBIARLA, ACÉPTELA: Esto sí que parece difícil. ¿Cómo va a aceptar algo que no le gusta? Por ejemplo, la casa donde vive es hermosa y confortable pero, diario a las 5 de la mañana pasa el tren, por lo tanto todos los días de la semana esa hora despierta. ¿Cómo va a aceptar algo así? ¿Cómo aceptar una situación que no le hace feliz? Bueno, en realidad no tiene que aceptar nada; desde luego, puede sentirse desgraciado. Si no le gusta, no lo puede cambiar, no lo puede evitar, y no lo va a aceptar, le garantizo que será desgraciado. Más no se desanime, observe la última regla.

5) CAMBIE EL PUNTO DE VISTA DE LAS COSAS QUE NO PUEDE TRANSFORMAR:

Usted es su punto de vista. Todo es relativo con respecto a la persona que lo experimenta, ¡¡O SEA USTED!! No hay absolutos: nada es bueno, nada es malo, excepto en lo que se refiere a usted...a menos que usted lo quiera interpretar así.

ANEXO 13

CUADRO DE PLAN DE SESIONES

Taller de Programación Neurolingüística como una estrategia para modificar la actitud de los adultos mayores hacia la vejez

Objetivo general

Brindar a los participantes los recursos necesarios para que de manera preventiva modifiquen su actitud hacia la tercera edad y logren vivirla con mayor plenitud.

Esta investigación permite aplicar la Programación Neurolingüística en un área en que ha sido poco empleada para demostrar su efectividad, rescatándolo como una alternativa novedosa para la modificación de conductas y actitudes, ya que sus técnicas, además de que puede brindar los recursos necesarios y persuadir al sujeto para lograr que la nueva actitud se instale firmemente, dotará de los recursos necesarios para lograrlo y podrá utilizarse para diseñar los programas pertinentes, dada la eficacia comprobada en áreas como las ventas, educación y en cualquier ámbito donde el ser humano requiera optimizar su rendimiento y promover el desarrollo personal.

Entre la gran variedad de modelos de intervención terapéutica la PNL ha demostrado su capacidad para generar los cambios buscados, razón por la cual será utilizada en esta investigación. Es bien sabido que la modificación de una actitud debe ser absoluta, no limitándose únicamente a verbalizaciones, sino procurando el cambio real de los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales; las técnicas del

modelo de PNL son una alternativa útil ante el propósito planteado. Es por eso que la PNL resulta una poderosa herramienta a considerar.

SESION 1 "ENCUADRE"		
OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> - Llevar a cabo la presentación de los participantes que integrarán el grupo para establecer un ambiente de respeto, confianza y compromiso - Mencionar el contenido a desarrollar durante las sesiones del taller y aclarar dudas al respecto - Aplicar escala de evaluación de actitud hacia la vejez (EEAV) y firmar el consentimiento informado - Recopilar las expectativas de los participantes respecto al taller 		
TEMA	DURACIÓN	MATERIAL
PRESENTACIÓN DE OBJETIVOS	10 min	<ul style="list-style-type: none"> -Manual de trabajo - Salón amplio e iluminado - Sillas según el número de participantes
DINÁMICA DE PRESENTACIÓN "BINAS Y CUARTAS"	30 min	<ul style="list-style-type: none"> -Salón amplio e iluminado -Sillas según el número de participantes
ENCUADRE -IMPORTANCIA DE LA PARTICIPACIÓN,	25 min	<ul style="list-style-type: none"> -Salón amplio e iluminado -Sillas según el número de

ASISTENCIA Y PUNTUALIDAD - ACUERDO DEL DESARROLLO DE LAS SESIONES EN HORA Y FECHA		participantes
DESCANSO (10 min)		
APLICACIÓN DE INSTRUMENTO (EEAV) Y CONSENTIMIENTO INFORMADO	20 min	-Anexo 1 -Plumas -Tablas utilizadas como soporte para escribir
DINÁMICA DE SENSIBILIZACIÓN “CONTACTO CON EL INCONSCIENTE”	30 min	-Salón amplio e iluminado -Sillas según el número de participantes -Grabadora - CD
TIEMPO TOTAL	125 min	

SESION 2 “¿QUÉ ES PARA TI LA VEJEZ?”		
OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> - Reconocer el proceso de envejecimiento en sus aspectos biopsicosociales - Identificar y comprender los fundamentos de la Programación Neurolingüística - Diferenciar la percepción que se tiene sobre la vejez de la que se desea tener para vivirla con plenitud 		
TEMA	DURACIÓN	MATERIAL
DINÁMICA DE SENSIBILIZACIÓN “IDENTIFICACIÓN DE ACTITUD HACIA LA VEJEZ”	20 min	<ul style="list-style-type: none"> -Salón amplio e iluminado -Sillas según el número de participantes -Plumones -Rotafolios
EXPOSICIÓN TEÓRICA DE LOS TEMAS VEJEZ Y PNL	50 min	<ul style="list-style-type: none"> -Computadora -Proyector -Hojas blancas -Plumas -Sillas -Salón amplio , iluminado y silencioso
DESCANSO (10 min)		
DINÁMICA DE REFLEXIÓN “¿CÓMO QUIERES VIVIR TU VEJEZ?”	15 min	-Plumones

		<ul style="list-style-type: none"> -Rotafolios -Salón amplio y ventilado Y silencioso -Sillas según el número de participantes
VIDEO VEJEZ (Disenio, s.f.)	15 min	<ul style="list-style-type: none"> -Computadora -Video vejez -Sillas según el número de participantes -Salón amplio, ventilado y silencioso
TIEMPO TOTAL	110 min	

SESION 3 “RESPONSABILIDAD Y ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA ”		
OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar el nivel de responsabilidad que tienen los participantes para la reelaboración de su proyecto de vida en la tercera edad - Programar los objetivos necesarios en la reelaboración de su proyecto de vida - Examinar los elementos involucrados en los problemas para reconocer distintas alternativas que faciliten su solución - Analizar los objetivos antes realizados para valorar su eficacia desde distintos puntos de vista y así identificar deficiencias en los mismos 		
TEMA	DURACIÓN	MATERIAL
DINÁMICA DE SENSIBILIZACIÓN “AZAR, DESTINO O PROYECTO”	25 min	-Anexo 3 -Sillas -Salón amplio, silencioso e iluminado
DINÁMICA DE TRABAJO “PLANEACIÓN DE OBJETIVOS”	30 min	-Anexo 4 -Anexo 5 -Sillas -Gomas -Lápices
DESCANSO (10 min)		
EXPOSICIÓN TEÓRICA “DESCUBRIENDO LA ESTRATEGIA DE LOS PROBLEMAS”	30 min	-Anexo 6 -Lápices -Hojas

DINÁMICA DE TRABAJO “PENSAR EN LOS EXTREMOS, OTROS PUNTOS DE VISTA Y TODOS LOS ASPECTOS”	30 min	<ul style="list-style-type: none"> -Anexo 4 -Lápices -Gomas -Sillas -Computadora -Salón amplio y silencioso
TIEMPO TOTAL	125 min	

SESION 4 "IDENTIFICACIÓN Y CAMBIO DE CREENCIAS"		
OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar las creencias propias entorno a la tercera edad para de ser necesario modificarlas - Reflexionar acerca de la disposición de los participantes para modificar sus creencias entorno a la tercera edad - Reconocer a personas que han sobresalido en distintas áreas y que están unidas por la característica de ser adultos mayores para resaltar la importancia de las actitudes en la vida de las personas - Emplear la técnica de anclajes para poder disponer de recursos psicológicos necesarios que faciliten el cambio de creencias 		
TEMA	DURACIÓN	MATERIAL
DINÁMICA DE REFLEXIÓN "ADULTOS MAYORES SOBRESALIENTES Y SUS CREENCIAS PARA SER QUIENES ERAN"	25 min	-Presentación Power Point -Computadora -Sillas -Salón amplio, ventilado y silencioso
EXPOSICIÓN TEÓRICA "CREENCIAS, VALORES Y NIVELES LÓGICOS Y VENTAJAS DE MODIFICARLOS"	25 min	Presentación Power Point -Computadora -Sillas -Hojas -Lápices -Salón amplio, ventilado y silencioso
DESCANSO (10 min)		

APLICACIÓN CUESTIONARIO CAMBIO DE ACTITUD (Dilts, 2003)	25 min	-Anexo 7 -Salón amplio, ventilado, y silencioso -Sillas -Hojas -Lápices
TÉCNICA DE TRABAJO "ANCLAJE"	30 min	-Salón amplio e iluminado -Sillas -Grabadora - CD
TIEMPO TOTAL	115 min	

SESION 5 “VALOR TERAPEUTICO DEL PERDÓN Y TOMA DE RECURSOS”		
OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la importancia de perdonar y aplicarla para poder vivir una vejez a plenitud - Detectar la importancia de la toma de recursos en la planeación de un proyecto de vida - obtener recursos para emplearlos en el momento en que se requieran mediante la toma de recursos - Localizar asuntos dolorosos del pasado con la finalidad de perdonarlos 		
TEMA	DURACIÓN	MATERIAL
EXPOSICIÓN TEÓRICA “IMPORTANCIA DEL PERDÓN”	25 min	Presentación Power Point -Computadora -Sillas -Hojas -Lápices -Salón amplio, ventilado y silencioso
DINÁMICA DE SENSIBILIZACIÓN “LA CARTA”	30 min	-Hojas -Plumas -Sillas -Encendedor -Cubeta metálica -Salón amplio, ventilado y silencioso

DESCANSO (10min)		
EXPOSICIÓN TEÓRICA “IMPORTANCIA TOMA DE RECURSOS PARA VEJEZ”	25 min	Presentación Power Point -Computadora -Sillas -Hojas -Lápices -Salón amplio, ventilado y silencioso
TÉCNICA DE TRABAJO “LÍNEA DEL TIEMPO”	30 min	Salón amplio, silencioso e ventilado -Sillas -Grabadora - CD
TIEMPO TOTAL	120 min	

SESION 6 "CAPACIDAD PARA EL CAMBIO"		
OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> - Enunciar las características de una crisis y sus componentes - Identificar las áreas de la vida donde los participantes han prestado poca y mucha atención para lograr un equilibrio en sus actividades - Reconocer que se cuenta con las capacidades necesarios para cambiar - Obtener los recursos psicológicos necesarios para el cambio mediante la modificación de la actitud hacia eventos que parezcan atemorizantes o dolorosos 		
TEMA	DURACIÓN	MATERIAL
EXPOSICIÓN TEÓRICA "CRISIS Y SUS COMPONENTES"	25 min	-Presentación Power Point -Computadora -Sillas -Hojas -Lápices -Salón amplio, ventilado y silencioso
DINÁMICA DE TRABAJO "MANDALA DEL EQUILIBRIO"	20 min	-Anexo 8 -Sillas -Plumones -Salón amplio, ventilado y silencioso
DESCANSO (10 min)		
EXPOSICIÓN TEÓRICA "CAPACIDADES PARA EL CAMBIO"	20 min	-Presentación Power Point

		<ul style="list-style-type: none"> -Computadora -Sillas -Hojas -Lápices -Salón amplio, ventilado y silencioso
TÉCNICA DE TRABAJO "REENCUADRE"	30 min	<ul style="list-style-type: none"> Salón amplio, silencioso e ventilado -Sillas -Grabadora - CD
TIEMPO TOTAL	105 min	

SESION 7 "COMPROMISO CON LA VIDA Y CIERRE"		
OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> - Evaluar los logros obtenidos a lo largo de las sesiones de trabajo - Asumir la responsabilidad consigo mismos acerca de el hecho de que son ellos quienes influyen y deciden en su vida - Medir el cambio de actitud a consecuencia del taller mediante la escala de evaluación de actitud hacia la vejez (EEAV) - Expresar las vivencias en relación con el trabajo realizado a lo largo de las sesiones y conocer los aspectos positivos, negativos e interesantes encontrados en la temática tratada a lo largo de las sesiones 		
TEMA	DURACIÓN	MATERIAL
DINÁMICA DE SENSIBILIZACIÓN "ORACIÓN GESTALT"	25 min	-Anexo 11 -Sillas -Salón amplio, ventilado y silencioso
DINÁMICA DE REFLEXIÓN "ENTRENÁNDONOS PARA LA FELICIDAD"	25 min	-Anexo 12 -Sillas -Salón amplio, ventilado y silencioso
EXPOSICIÓN TEÓRICA "DIEZ MANDAMIENTOS DE LOS ADULTOS MAYORES PLENOS"	20 min	-Presentación Power Point -Computadora -Sillas -Hojas

		-Lápices -Salón amplio, ventilado y silencioso
DESCANSO (10 min)		
EXPOSICIÓN TEÓRICA “COMPROMISO CON LA VIDA “	35 min	-Anexo 9 y 10 -Presentación Power Point -Computadora -Sillas -Hojas -Lápices -Salón amplio, ventilado y silencioso
APLICACIÓN FINAL DE ESCALA DE EVALUACIÓN DE ACTITUD HACIA LA VEJEZ (EEAV)	20 min	-Escala de evaluación de actitud hacia la vejez (anexo 1) -Plumas -Tablas utilizadas como soporte para escribir
DINÁMICA DE CIERRE “POSITIVO, NEGATIVO E INTERESANTE Y ESPACIO CATÁRTICO	25 min	-Hojas -Lápices -Tres sillas -Salón amplio, ventilado y silencioso
TIEMPO TOTAL	160 min	

ANEXO 14

ANÁLISIS ESTADÍSTICO DE LOS RESULTADOS MEDIANTE SPSS VERSIÓN 11.0

Descriptivos del experimental

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
total post	8	69.00	94.00	88.7500	8.17225
TOTAL	8	59.00	84.00	71.3750	8.53459
Valid N (listwise)	8				

Descriptivos del control

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
total post	8	61.00	86.00	76.2500	8.71370
TOTAL	8	56.00	81.00	73.3750	8.92729
Valid N (listwise)	8				

NPar Tests

Mann-Whitney Test pretest control-experimental

Ranks

GRUPO	N	Mean Rank	Sum of Ranks
TOTAL 1.00	8	8.13	65.00
2.00	8	8.88	71.00
Total	16		

Test Statistics^b

	TOTAL
Mann-Whitney U	29.000
Wilcoxon W	65.000
Z	-.316
Asymp. Sig. (2-tailed)	.752
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.798 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: GRUPO

NPar Tests**Mann-Whitney Test posttest control-experimental****Ranks**

	GRUPO	N	Mean Rank	Sum of Ranks
total post	1.00	8	11.75	94.00
	2.00	8	5.25	42.00
	Total	16		

Test Statistics^b

	total post
Mann-Whitney U	6.000
Wilcoxon W	42.000
Z	-2.735
Asymp. Sig. (2-tailed)	.006
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.005 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: GRUPO

“Crosstabs” comparación entre variables demográficas y actitud en pretest

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
escolaridad * VAR00002	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%
SALUD * VAR00002	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%
sentimiento * VAR00002	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%
amistades * VAR00002	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%
EDAD * VAR00002	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%

escolaridad * VAR00002

Crosstab

Count		VAR00002			Total
		2	3	4	
escolaridad	2.00		1		1
	3.00		2	2	4
	4.00	2	4		6
	5.00		4	1	5
Total		2	11	3	16

Chi-Square Tests

	Value	df	Asy mp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	7.176 ^a	6	.305
Likelihood Ratio	8.418	6	.209
Linear-by-Linear Association	.206	1	.650
N of Valid Cases	16		

a. 12 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .13.

SALUD * VAR00002**Crosstab**

Count

		VAR00002			Total
		2	3	4	
SALUD	.00		1		1
	1.00	1	6	2	9
	2.00	1	4	1	6
Total		2	11	3	16

Chi-Square Tests

	Value	df	Asy mp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.633 ^a	4	.959
Likelihood Ratio	.918	4	.922
Linear-by-Linear Association	.055	1	.815
N of Valid Cases	16		

a. 8 cells (88.9%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .13.

sentimiento * VAR00002**Crosstab**

Count

		VAR00002			Total
		2	3	4	
sentimiento	1.00	2	2	1	5
	2.00		9	2	11
Total		2	11	3	16

Chi-Square Tests

	Value	df	Asy mp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	5.280 ^a	2	.071
Likelihood Ratio	5.625	2	.060
Linear-by-Linear Association	1.522	1	.217
N of Valid Cases	16		

a. 5 cells (83.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .63.

amistades * VAR00002

Crosstab

Count

		VAR00002			Total
		2	3	4	
amistades	.00	1	3		4
	1.00	1	6	3	10
	2.00		2		2
Total		2	11	3	16

Chi-Square Tests

	Value	df	Asy mp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	3.018 ^a	4	.555
Likelihood Ratio	4.147	4	.386
Linear-by-Linear Association	.669	1	.414
N of Valid Cases	16		

a. 8 cells (88.9%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .25.

EDAD * VAR00002**Crosstab**

Count

		VAR00002			Total
		2	3	4	
EDAD	1.00	1	4	1	6
	2.00	1	7	2	10
Total		2	11	3	16

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.162 ^a	2	.922
Likelihood Ratio	.158	2	.924
Linear-by-Linear Association	.114	1	.736
N of Valid Cases	16		

a. 5 cells (83.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .75.

“Crosstabs” comparación variables demográficas y actitud en postest**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
escolaridad * VAR00001	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%
SALUD * VAR00001	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%
sentimiento * VAR00001	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%
amistades * VAR00001	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%
EDAD * VAR00001	16	100.0%	0	.0%	16	100.0%

Escolaridad * VAR00001**Crosstab**

Count

		VAR00001		Total
		3	4	
escolaridad	2.00	1		1
	3.00	1	3	4
	4.00	2	4	6
	5.00	2	3	5
Total		6	10	16

Chi-Square Tests

	Value	df	Asy mp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.991 ^a	3	.574
Likelihood Ratio	2.303	3	.512
Linear-by-Linear Association	.121	1	.728
N of Valid Cases	16		

a. 8 cells (100.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .38.

SALUD * VAR00001**Crosstab**

Count

		VAR00001		Total
		3	4	
SALUD	.00	1		1
	1.00	3	6	9
	2.00	2	4	6
Total		6	10	16

Chi-Square Tests

	Value	df	Asy mp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1.778 ^a	2	.411
Likelihood Ratio	2.075	2	.354
Linear-by-Linear Association	.563	1	.453
N of Valid Cases	16		

a. 5 cells (83.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .38.

sentimiento * VAR00001**Crosstab**

Count

		VAR00001		Total
		3	4	
sentimiento	1.00	2	3	5
	2.00	4	7	11
Total		6	10	16

Chi-Square Tests

	Value	df	Asy mp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	.019 ^b	1	.889	1.000	.654
Continuity Correction ^a	.000	1	1.000		
Likelihood Ratio	.019	1	.889		
Fisher's Exact Test					
Linear-by-Linear Association	.018	1	.893		
N of Valid Cases	16				

a. Computed only for a 2x2 table

b. 3 cells (75.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1.88.

Amistades * VAR00001**Crosstab**

Count

		VAR00001		Total
		3	4	
amistades	.00	1	3	4
	1.00	4	6	10
	2.00	1	1	2
Total		6	10	16

Chi-Square Tests

	Value	df	Asy mp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	.427 ^a	2	.808
Likelihood Ratio	.439	2	.803
Linear-by-Linear Association	.391	1	.532
N of Valid Cases	16		

a. 5 cells (83.3%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .75.

EDAD * VAR00001**Crosstab**

Count

		VAR00001		Total
		3	4	
EDAD	1.00	1	5	6
	2.00	5	5	10
Total		6	10	16

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	1.778 ^b	1	.182		
Continuity Correction ^a	.640	1	.424		
Likelihood Ratio	1.900	1	.168		
Fisher's Exact Test				.307	.215
Linear-by-Linear Association	1.667	1	.197		
N of Valid Cases	16				

a. Computed only for a 2x2 table

b. 3 cells (75.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.25.

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test comparación pretest-postest experimental

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
total post - TOTAL Negative Ranks	1 ^a	1.00	1.00
Positive Ranks	7 ^b	5.00	35.00
Ties	0 ^c		
Total	8		

a. total post < TOTAL

b. total post > TOTAL

c. TOTAL = total post

Test Statistics^b

	total post - TOTAL
Z	-2.380 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.017

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

NPar Tests

Wilcoxon Signed Ranks Test comparación pretest-postest control

Ranks

	N	Mean Rank	Sum of Ranks
total post - TOTAL Negative Ranks	2 ^a	4.00	8.00
Positive Ranks	6 ^b	4.67	28.00
Ties	0 ^c		
Total	8		

a. total post < TOTAL

b. total post > TOTAL

c. TOTAL = total post

Test Statistics^b

	total post - TOTAL
Z	-1.407 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.159

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test