



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

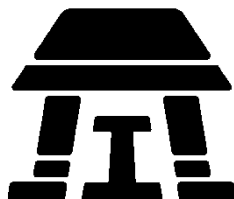
**La dinámica generográfica como estrategia de
intervención psicogerontológica para trabajar el tema de
familia con adultos mayores.**

T E S I S
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA
P R E S E N T A

Ivonne Becerril Alegría

Directora: **Mtra. Carlota J. García Reyes-Lira**

Dictaminadores: **Mtro. José Rene Alcaraz González**
Lic. María Estela de los Remedios Flores Ortiz



Los Reyes Iztacala, Edo de México,

junio, 2019.



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.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	I
DEDICATORIA.....	II
RESUMEN/SUMMARY.....	1
INTRODUCCIÓN.....	2
1. ELEMENTOS DE LA VEJEZ Y EL ENVEJECIMIENTO PARA EL TRABAJO PSICOTERAPÉUTICO CON ADULTOS MAYORES.....	6
1.1. Vejez y envejecimiento.....	7
1.2. Percepción y condición de los adultos mayores.....	10
1.3. Curso de vida.....	13
2. ENVEJECIMIENTO Y DINÁMICA FAMILIAR.....	18
2.1. Definición de familia.....	19
2.2. Antecedentes históricos	21
2.3. Familia y vejez.....	23
2.4. La familia y la transmisión de creencias transgeneracionales.....	26
Capítulo 3. PSICOTERAPIA: ENVEJECIMIENTO Y FAMILIA.....	30
3.1. Psicoterapia para el adulto mayor.....	31
3.2. Psicoterapia Gestalt en grupo.....	34
3.3. Psicoterapia en la familia desde la Teoría de los Sistemas.....	39
3.4. Recursos psicoterapéuticos en la terapia familiar.....	44

3.5. Dinámica Generográfica.....	45
Capítulo 4. METODOLOGÍA.....	52
4.1. Objetivos.....	53
4.1.1 Objetivos particulares.....	53
4.2. Hipótesis.....	53
4.3. Población.....	54
4.4. Escenario.....	55
4.5. Materiales e instrumentos.....	56
4.6. Procedimiento.....	56
4.6.1 Diseño de investigación.....	57
Capítulo 5. RESULTADOS.....	62
5.1. Análisis de resultados.....	82
DISCUSIÓN.....	90
CONCLUSIONES.....	107
REFERENCIAS.....	114
ANEXOS.....	123

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a toda mi familia: con quienes tengo lazos consanguíneos y a quienes he elegido para que formen parte de ella.

Papás gracias por esforzarse día con día para darnos lo mejor a mí y a mis hermanos, y por transmitirme tantos valores que de mucho me han servido a lo largo de la vida y que me ayudaron a llegar hasta aquí. Soy afortunada de tenerlos.

Hermanos son mi principal ejemplo, verlos me hace saber que puedo conseguir todo lo que me propongo. Gracias por ser mi compañía desde siempre: agradezco su comprensión, su cariño, los enojos, las peleas y tantas risas.

Sebastián gracias por ayudarme a ser mejor persona, por escucharme y enseñarme a escuchar. Gracias por siempre tener tiempo para mí, por todo el amor que me das y por elegirme para hacer una vida juntos. Eres súper especial para mí.

Deni eres la mejor amiga que se pueda tener. Gracias por enseñarme lo que es la amistad, por enseñarme a compartir, por comprenderme y por estar conmigo en todo momento ya sea para reír, para llorar, para comer o compartir una tesis.

Bety es maravilloso haberte conocido. Una mujer fuerte, sensible, inteligente, perseverante y una buena amiga. Desarrollar nuestros proyectos a la par hizo que todo fuera más divertido y emocionante, y es bueno saber que siempre estamos ahí para apoyarnos. Gracias por tu compañía y amistad.

Teo estoy profundamente agradecida por todo el apoyo y cariño que me has brindado en estos años que llevo de conocerte, sé que este logro lo compartes conmigo. Tú me haces saber que una persona es capaz de todo y eres el mejor ejemplo de que familia no significa destino, has sabido marcar tu propio camino.

Profesor Fernando gracias por abrirme las puertas del grupo, llegar ahí ha sido de las mejores experiencias de mi vida. Su pasión por la psicogerontología y por la vida se contagia, al grado de querer más y más. Gracias por todo el conocimiento

compartido, principalmente por enseñarme a ser responsable en todo lo que hago y, sobre todo, gracias por apoyarme, escucharme, apapacharme y creer en mí.

Profesora Carlota siempre tan directa, franca y certera, gracias por todo el aprendizaje que aportó a mi vida, esos comentarios que para usted eran tan casuales siempre me hacían reflexionar sobre mi manera de hacer las cosas. Admiro muchísimo la fortaleza que tiene, ese gusto por la vida que la caracteriza y la espontaneidad con la que se desenvuelve. Es un gusto haber coincidido con usted.

DEDICATORIA

Este proyecto se lo dedico a todas las personas que formaron parte de él, a quienes estuvieron pendiente de su desarrollo y a quienes inspiraron su creación.

A mis abuelitos. Les dedico esto, sabiendo que cada uno de ustedes fueron y son personas admirables. Gracias por lo que lograron y lo que nos dejan; por mostrarme que, a pesar de ser tan diferentes cada uno a su manera siempre procuró dar lo mejor de sí.

A los integrantes de grupo VIDA. Este trabajo fue gracias a ustedes y es para ustedes. Gracias por la confianza que tuvieron al compartirnos parte de su vida y por acogernos dentro del grupo, conocerlos me hace saber lo maravillosa que es la vejez.

A mis tías Lucy y Susy. Mujeres trabajadoras, consentidoras y de gran corazón, que estuvieron con mis abues hasta el final, dándoles el mejor cuidado. Mujeres que conocen la difícil y admirable tarea de ser cuidador.

A tía Mary, tío Ale y Kats. Personas que han vivido muy de cerca la vejez y la han disfrutado, sufrido y valorado. Con quienes comparto el gusto de saber que la vida no termina en la vejez y que se puede aprovechar al máximo.

A Don Panchito[†] Vecino de toda la vida que se mantuvo fuerte hasta el final, valiéndose por sí mismo en su vejez y siendo cuidador de su hija con discapacidad.

RESUMEN

El objetivo de la presente investigación fue analizar el efecto de la Dinámica Generográfica (DG) en la percepción que los integrantes de Grupo VIDA tienen respecto a su dinámica familiar, se propone la DG como una estrategia psicoterapéutica para intervenir con adultos mayores. Dicha estrategia fue creada a partir del trabajo psicogerontológico con la finalidad de evaluar, detectar y transformar posibles nudos de conflicto familiar intergeneracional a través de representaciones tangibles que los propios adultos mayores realizan. Se trata de una investigación cualitativa: Investigación Acción de corte psicoterapéutico, en la que se hizo uso de las videograbaciones como instrumentos para recabar información y fue llevada a cabo en la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI) de la FES Iztacala. La intervención tuvo lugar en 18 sesiones, utilizando diversos recursos materiales para que los adultos mayores de Grupo VIDA realizaran sus configuraciones generográficas de manera tangible. Como resultado del trabajo con la DG se obtuvieron 18 categorías de análisis, que muestran por medio del propio discurso de los integrantes su postura ante su dinámica familiar, así como los cambios en su percepción que se fueron suscitando a lo largo de las sesiones y derivaron en un reposicionamiento en la familia. Lo que lleva a concluir que la DG tiene como efecto que los adultos mayores perciban elementos de su dinámica familiar que pasaban desapercibidos; reconozcan creencias, lealtades familiares y patrones que existen en su historia familiar, y expresen las emociones y sentimientos que tienen respecto a su familia. Se concluye que los objetivos fueron logrados, la DG derivó un cambio en la percepción de los integrantes de Grupo VIDA y también un reposicionamiento de sí mismos.

Palabras clave. Adultos mayores, dinámica familiar, Dinámica Generográfica, percepción de familia, estrategia de intervención.

SUMMARY

The objective of the present investigation was the effect of the Generograph Dynamics (DG) on the perception that the members of the VIDA Group have a dynamic family aspect, the DG is proposed as a psychotherapeutic strategy to intervene with older adults. This strategy was created from psychogerontological work with the purpose of evaluating, detecting and transforming possible intergenerational family conflict knots through malleable representations that the elderly themselves perform. This is a qualitative research: Action-research psychotherapeutic cut, it is an informative application on the subject of the instruments for the counting of information and that was carried out in the University Clinic of Integral Health (CUSI) of the FES Iztacala. The intervention took place in 18 sessions, using various material resources so that the elderly of the VIDA Group could carry out their family configurations in a malleable way. As a result of the work with the DG, 18 categories of analysis were obtained, which are shown through the members' own discourse, are integrated into their family dynamics, as well as the changes in their perception that are sustained in the long term of the sessions and the derivatives in a repositioning in the family. Which leads to the conclusion that the DG has the effect that older adults perceive elements of their family dynamics that went unnoticed; Recognize beliefs, family loyalties and patterns that exist in your family history, and express the emotions and feelings you have regarding your family. The results were achieved, the DG led to a change in the perception of the members of VIDA Group and also a repositioning of themselves.

Keywords. Older adults, family dynamics, Dinámica Generográfica, family perception, intervention strategy.

INTRODUCCIÓN

Las condiciones de vida han ido cambiando con el paso de los años, los descubrimientos de la ciencia y la tecnología son grandes logros que han cubierto muchas de las necesidades del mundo, sin embargo, con ello surgen nuevas necesidades a las que se requiere prestar atención. Tal como se menciona a lo largo del trabajo los cambios que suceden en la sociedad repercuten a la población en general, pero no todas las personas son conscientes de los fenómenos sociales que se desencadenan, siguiendo de manera automática su curso de vida sin comprender lo sucedido; lo cual lleva a repetir patrones que afectan su bienestar y que impiden actualizar la mirada a las condiciones presentes.

Dichos cambios han traído consigo desestabilidad en las costumbres que se tienen como cultura, tal como refiere la Teoría Sistémica, después de una fase de estabilidad prolongada siempre se producen transiciones críticas en las que se busca recuperar el equilibrio; esto se ha visto reflejado en el incremento de adultos mayores en la población y en el lugar que representan dentro de la sociedad. Poder vivir por más años y con mejores condiciones de salud ha sido un logro, no obstante, percibir a la vejez como una etapa de inactividad, dependencia y en la que solo queda esperar la muerte ha impedido que los adultos mayores tengan proyectos e intenciones de tener una vejez activa y saludable.

El lugar de inactividad en el que se coloca a los adultos mayores también se ve reflejado en la dinámica familiar y en las actividades desempeñadas por cada uno de los miembros, ya que al no tener la posibilidad de laborar y contar con menos ocupaciones el deterioro incrementa, al igual que la dependencia hacia las personas que se encuentran a su alrededor para los que puede resultar una carga.

Hablar de la vejez es hablar de la vida misma, esa etapa que se visualiza como el final del camino y a la que inevitablemente todos se dirigen, por ello es necesario otorgarle la atención merecida, además de que se ha convertido en una demanda social que requiere ser tomada en cuenta. Diferentes disciplinas se han

encargado de hacer investigaciones al respecto, con ello es posible tener datos biopsicosociales sobre los adultos mayores que sirven como guía para realizar intervenciones, pero es preciso no solo basarse en los datos recabados sino seguir generando conocimiento de lo que se observa. Desde la psicología es fundamental crear estrategias de intervención psicoterapéuticas elaboradas a partir del trabajo con adultos mayores, adaptándolas a sus necesidades.

La presente investigación surge gracias al trabajo realizado en Grupo VIDA, un espacio psicoterapéutico para adultos mayores que lleva 19 años dando atención y que pertenece al Programa de Investigación en Psicología del Envejecimiento, Tanatología y Suicidio; el cual ha publicado diversas investigaciones recabadas del trabajo realizado en Grupo VIDA y de otros espacios gerontológicos en los que interviene. Este lugar proporciona la posibilidad de presenciar de cerca la realidad que los adultos mayores viven y de las necesidades que presentan, y con ello, la oportunidad de crear estrategias de intervención psicogerontológicas.

Al presenciar múltiples sesiones durante un año, se hizo evidente la frecuencia en que los integrantes de Grupo VIDA expresaban dificultades en su entorno familiar, solían quejarse del comportamiento de sus hijos o expresar rencores con sus padres, aunque ya hubieran fallecido, estas situaciones perturbaban su día a día y aunque se tratara de eventos pasados continuaban afectando. Se detectó que a pesar de la insistencia que mostraban en hablar del tema se les dificultaba poder profundizar, evadiendo las preguntas al respecto ya fuese cambiando de tema o simplemente no diciendo más. Esto que parece una contradicción entre querer abordar un tema, pero después ya no, no es tan simple, corresponde a las limitaciones que se presentan en el trabajo psicoterapéutico y en la vida diaria de los adultos mayores, para lo que son necesarias las estrategias de intervención al igual que comprender que el procesamiento en la vejez es diferente. Todo esto fue más claro cuando uno de los integrantes mencionó que había muchas cosas que quería decir pero que no le era posible porque se “perdía” mientras

hablaba, o en un comentario más, en el que se expresaba la dificultad de tener presente en el momento lo que se quiere decir.

Bajo estas premisas y en compañía de una colega proveniente de la Facultad de Psicología de la UNAM se decide elaborar un plan de intervención para trabajar con la Dinámica Generográfica (DG), estrategia diseñada por el Dr. Fernando Quintanar Olgún para ser utilizada con adultos mayores, permitiendo que tengan una experiencia multisensorial y que el proceso terapéutico no sea meramente basado en el discurso. Para trabajar con la DG se puede hacer uso de diferentes recursos: visuales, auditivos, pero principalmente tangibles para poder ser manipulados, tales como muñecos de cartón, tangram, hojas de papel, trozos de madera, entre otros. Estos materiales se utilizan para que los adultos mayores formen una configuración generográfica, o bien, una representación de su dinámica familiar que pueden ver, tocar y describir.

Esta estrategia se trabajó con ayuda de modelos teóricos que se complementan entre sí y que permitieron considerar los diferentes elementos que se presentan en la intervención. Del enfoque Gestalt se tomaron los principios con los que se trabaja la psicoterapia grupal: estar en el aquí y ahora, poner atención a lo que se siente, hablar en primera persona, reflexionar sobre las relaciones interpersonales, compartir experiencias con el grupo y aprender de los demás. La Teoría de los Sistemas fue de utilidad para abordar la temática familiar entendiendo a la familia como un sistema que se encuentra en constante cambio y, comprender los diferentes niveles en los que se expresa cada persona a lo largo de su vida, supuestos que también se manejan en la DG.

Considerando lo anterior es como se le da estructura a la presente investigación, con un primer capítulo en el que se exponen las características biopsicosociales de los adultos mayores que se toman en cuenta para el trabajo psicoterapéutico, resaltando la importancia del enfoque de curso de vida que más allá de solo situarse en datos fisiológicos se encarga de ver a la persona en constante interacción con

su entorno, siendo influida por un espacio y tiempo que marcan su historia. En el capítulo dos se presenta la importancia que tiene la familia en la sociedad en general y en la vida de los adultos mayores en particular, siendo el principal grupo de referencia de las personas y el espacio en el que la cultura es transmitida y perpetuada de generación en generación; siguiendo un legado de creencias que en la mayoría de los casos dejan de tener vigencia y continuar con ellas se convierte en uno de los principales problemas en la dinámica familiar. En el tercer capítulo se muestra la información con la que se cuenta sobre la psicoterapia en la vejez, así como los principios con los que se abordó el trabajo con el grupo y el tema de familia. En este mismo capítulo se habla de la creación de la DG, se detalla la forma en la que se procede a emplearla y se introducen los planteamientos teóricos que la conforman, provenientes de la Teoría Sistémica, la Teoría Gestalt, de la psicología de Jung y de la Teoría Sintérgica de Grinberg. Lo que lleva al quinto y último capítulo que comprende la metodología propia de todo proyecto de investigación, en donde se enmarcan los objetivos, el tipo de estudio utilizado y las condiciones en las que se trabajó; llegando a los resultados por medio de la realización de categorías de análisis y posteriormente a la discusión y a las conclusiones.

1. ELEMENTOS DE LA VEJEZ Y EL ENVEJECIMIENTO PARA EL TRABAJO PSICOTERAPÉUTICO CON ADULTOS MAYORES

Celebra las delicias de la vejez sin cerrar los ojos ante la fragilidad del cuerpo y la mente que aquella conlleva.

Oliver Sacks, 2015.

La vejez ha estado presente en la vida de las personas desde hace muchos años siendo considerada de diferente manera en cada espacio y tiempo. Anteriormente llegar a la vejez era posible solo para unos cuantos, sin embargo, la esperanza de vida ha aumentado y hoy en día vivir la vejez es una realidad para la mayoría. En los últimos años el aumento presentado en la población adulta mayor ha traído consigo un mayor interés respecto al tema, diferentes disciplinas se han encargado de estudiar ampliamente las condiciones que acompañan a los adultos mayores, otorgando mayor conocimiento sobre cómo se vive la vejez en la actualidad e interviniendo en las necesidades que la población etaria presenta, propósito que comparte el presente estudio.

Al trabajar con adultos mayores es importante tener en cuenta el posicionamiento ante la vejez, el lugar que se les da en la sociedad y el lugar que se dan a sí mismos, ya que la tendencia que tengan estos elementos influye en el bienestar de esta población. Asimismo, conocer las circunstancias que han marcado su curso de vida, permite comprender las similitudes que pueden llegar a tener las personas que se encuentran en una misma generación; sin olvidar que, a pesar de que sean partícipes de los mismos acontecimientos socio-históricos cada quien tendrá su propia experiencia. Es por ello que en este primer capítulo se describen elementos de la vejez que son indispensables a considerar en el trabajo

psicoterapéutico con adultos mayores, apreciando a la persona no solo desde el ámbito psicológico, sino como un ser biopsicosocial que se encuentra viviendo la vejez en una nueva época.

1.1 VEJEZ Y ENVEJECIMIENTO

Cuando se habla de vejez es común que se crea que es lo mismo que envejecimiento, ya que ambos términos se relacionan con deterioro, pero a pesar de su íntima relación se trata de procesos diferentes que coinciden en un momento de la vida.

Todas las personas desde su nacimiento se encuentran envejeciendo hasta llegar a la muerte, teniendo pérdidas y ganancias a lo largo de su vida que variarán de acuerdo a los factores socioculturales en los que estén inmersos. El envejecimiento es un proceso permanente que combina un declinar de las aptitudes naturales con el desarrollo de las habilidades debidas a la experiencia (Febrer y Soler, 2004).

Todo lo que la persona experimenta en edades tempranas influye en el proceso de envejecimiento (Rodríguez, 2011), por lo que el estilo de vida que se tenga será sumamente importante para determinar las condiciones en las que se llegue a la vejez. Se trata de un proceso natural y progresivo del que nadie puede escapar algunas veces es lento, sin embargo, avanza (Vilardell, 2013) o bien, es interrumpido por la muerte.

Los procesos de envejecimiento se construyen singular y colectivamente. Cada sociedad, cada cultura, cada época, construye un determinado modo de envejecer (Zarebski, 2011). De igual manera, la vejez es una construcción social que cambia basada en la historia y circunstancias de las sociedades, sus valores y aspiraciones como colectivo. Autores como Montes de Oca (2010); Dulcey-Ruiz y

Uribe (2002) mencionan que la definición de vejez dependerá del contexto y del grupo de personas al que se refiera.

Quintanar (1996) define la vejez como una etapa de la vida previa a la muerte natural, en la que se materializan los resultados de las condiciones individuales y sociales de un estilo de vida caracterizada por el deterioro, las limitaciones personales y la depuración de recursos, experiencias y habilidades, dentro de un marco de edad máxima especificada por un grupo social, su contexto y condición biológica.

Así pues, la diferencia entre envejecimiento y vejez radica en que ésta última es una etapa socio históricamente definida, pero en sí misma es estática, por ser un periodo en el tiempo, mientras que el primero es un proceso dinámico que depende del tiempo, no por fuerza de la edad cronológica (Baars y Visser citado en Montes de Oca, 2010). La vida conlleva envejecimiento, siendo éste el que dará lugar a la vejez y posteriormente a la muerte.

A pesar de que la vejez implique deterioro y se encuentre ligada a la muerte, se trata de otro momento de la vida que no tiene por qué ser dejado de lado, incluso teniendo una discapacidad o enfermedad crónica es posible tener una buena calidad de vida. Como es el caso de algunos integrantes de Grupo VIDA, adultos mayores que a pesar de presentar dificultades para desplazarse de un lugar a otro deciden realizar las mismas actividades que sus compañeros, haciéndolas a su propio ritmo y, en caso de ser necesario, recibiendo ayuda de quienes se encuentran a su alrededor. Esto les permite tener inclusión social, asistir a viajes, ir a reuniones y hacer sus actividades cotidianas.

Moragas (2004) reconoce que las causas de enfermedades crónicas en la vejez son de origen psicosocial dado que la persona en estas condiciones no tiene un rol social activo, hay exceso de tiempo desocupado y ausencia de obligaciones; esto trae consigo soledad, pérdida de memoria, demencias, entre otras consecuencias; lo que hace importante reconsiderar el papel que tienen los adultos

mayores en la sociedad. Acevedo, Trujillo y López (2012) asocian una vejez saludable al desarrollo de hábitos de autocuidado, lo cual implica una adecuada nutrición, control de factores de riesgo (como fumar), evitar aislamiento social, así como mantener estimulación mental y física.



Figura 1. Integrantes de Grupo VIDA en viaje a los Arcos del Sitio.

Para Zarebski (1999) en la vejez no todo es pérdida, las mismas limitaciones hacen que se pueda disfrutar de cosas que no se podía o no se sabía disfrutar en etapas anteriores. La vejez puede ser tan saludable como otros momentos de la vida, solo que es necesario tomar en cuenta que el organismo está afectado por el paso del tiempo, de esta manera se puede diseñar un papel social con menores tensiones que permita vivir de acuerdo con las condiciones propias de la vejez.

Muchos han sido los esfuerzos científicos por prolongar la muerte, logrando tener resultado. Ahora se presenta un panorama nunca antes visto en el que las personas viven por más años, pero al parecer no se esperaban las consecuencias

de dicho cambio, haciéndose necesarias diversas adaptaciones para que los adultos mayores tengan mejores condiciones de vida y un papel activo en la sociedad.

1.2 PERCEPCIÓN Y CONDICIÓN DE LOS ADULTOS MAYORES

Es importante reconocer la correlación biopsicosocial, ya que en la vejez los trastornos somáticos se reflejan rápidamente en el estado emocional de la persona y los cambios de orden social pueden producir alteraciones tanto somáticas como psicológicas (Botella, 1994).

En la vejez específicamente hay pérdidas progresivas en el funcionamiento físico y en la salud, pero no de la magnitud que sugieren los estereotipos de la vejez (Moñivas 1998). La vejez posee su propia funcionalidad las barreras que la entorpecen son con frecuencia fruto de los mitos. En Grupo VIDA se ha podido observar esta situación, cuando se integran nuevos estudiantes a colaborar llegando con la intención de cuidar a los adultos mayores, dando por hecho que se trata de personas que necesitan ser ayudadas, sin considerar que ellos también son capaces de realizar las actividades, muchas veces a diferente ritmo, pero lo hacen.

Mishara y Riedel (1986) parten del constructo de que los adultos mayores no son incapaces de conducirse, la mayoría resultan perfectamente capaces de proseguir con sus actividades o si es necesario de compensar los efectos de las pérdidas que hayan podido sufrir, hecho relacionado con los aspectos psicológicos y sociales de cada individuo.

De la Serna de Pedro (2003) no niega que los adultos mayores tengan una tendencia hacia el enlentecimiento general de las funciones cognitivas: memoria y aprendizaje, atención, razonamiento, análisis lógico, organización de material

abstracto, así como la viso-espacialidad, sin embargo, también piensa que la pérdida de memoria puede ser evitable, así como es posible aprender a cualquier edad solo que con el tiempo cambia la velocidad de asimilación. Por lo tanto, lo que requiere el adulto mayor es contar con mayor tiempo para asimilar la información y que los estímulos sean de mayor intensidad para que los órganos perceptivos de los sentidos puedan captarlos.

Fericgla (2002) plantea que la forma en que se define un individuo está relacionada con el grupo que le rodea, con los referentes que se dan en cada colectivo; además cada individuo participa como creador o modificador de los preceptos que vive. De modo que individuos y colectivos humanos interactúan sistémicamente como receptores permeables de valores y al mismo tiempo como actuantes que cambian en mayor o menor medida estos valores.

La sociedad actual concibe la vejez con imaginarios negativos que enmarcan a toda la población mayor dentro de características comunes que crean, al mismo tiempo, estereotipos y mitos que disminuyen sus capacidades reales y sus derechos. Esta percepción limita su desarrollo y distorsiona su autopercepción, lo cual influye perjudicialmente en las actitudes de la sociedad hacia los mayores y viceversa (Rodríguez, 2011). Por lo general la persona mayor está relacionada con enfermedades, deterioro, discapacidad y dependencia; y no se piensa en sus capacidades, en toda la experiencia que han recabado a lo largo de los años y en que pueden tener un proyecto de vida.

Acevedo, Trujillo y López (2012) hablan sobre la importancia de un papel social activo en la vejez que contribuya a una adaptación más satisfactoria a los cambios que la edad conlleva. Es necesario que la construcción social de esta etapa de la vida cambie. Tanto la vejez como cualquier otra etapa tiene un desarrollo multidireccional que repercute en toda la población y cultura. Es necesario que se edifique una cultura del sano envejecimiento y vejez, se construya desde edades

tempranas una vida saludable y se fomente la inclusión de los adultos mayores desde sus capacidades.



Figura 2. Integrante que tiene Parkinson realizando los adornos para el evento de navidad del grupo.

Esta relación biopsicosocial presente en cada persona se encontrará en constante cambio en todo momento, lo que hace que las condiciones en que se vive la vejez sean diferentes para cada persona. Desde la psicoterapia el trabajo con adultos mayores representa un reto, un campo que relativamente comienza a ser explorado y que va necesitando mayor atención, lo que lleva a revisar las condiciones en que los adultos mayores se encuentran y a partir de ahí realizar las aportaciones correspondientes. Con el trabajo psicoterapéutico es posible intervenir en la percepción que se tiene de la vejez, cuestionando las creencias respecto a las limitaciones y procurando dar un lugar a los adultos mayores a partir de sus capacidades.

1.3 CURSO DE VIDA

Las pautas de acción de las personas dependen del modo en que el individuo es construido socialmente.

Kenneth Gergen, 1992

Aunque los adultos mayores tienen características en común el proceso de envejecimiento que vive cada persona es distinto y, por ende, su vejez también lo es. La vejez abarca condiciones biológicas, sociales, psicológicas, culturales e históricas, condiciones que el enfoque de curso de vida permite tomar en cuenta, lo que posibilita ver al adulto mayor íntegramente. La vejez lleva consigo una multiplicidad de factores determinantes y gran variedad interpersonal en sus dimensiones y manifestaciones, siendo necesario para su análisis y configuración una perspectiva compleja, que incluya el proceso de envejecimiento en sus diferentes dimensiones (GIP, citado en Zarebski, 2011).

Fierro (1994) menciona que la vejez puede abordarse desde el ciclo de vida y esto servirá para captar el proceso de envejecimiento en sus elementos más universales (la edad, los procesos evolutivos y de deterioro) que se producen en la evolución biológica de cada edad; sin embargo, estos elementos son menos dependientes de la cultura y de la historia personal resultando insuficientes para describir y explicar otros elementos diferenciales, idiosincráticos de cada envejecer individual. Este autor sugiere que para aprehender dichos elementos hace falta adoptar, además, de modo conjunto y complementario, un enfoque del curso de vida; el cual maneja como modelo y metáfora fundamental el itinerario o camino personal de vida, por donde discurre la secuencia de las acciones libremente emprendidas por la persona; y resalta que ese itinerario, en parte debido a circunstancias externas y en parte elegido por la persona, contribuye a determinar la vejez de cada cual.

El enfoque de curso de vida es de alta completitud y desde su inicio ha tenido aportes de diferentes disciplinas sobre todo de la sociología, la historia, la psicología y la demografía (O'Rand, 1998 en Blanco, 2011) lo que permite ver al ser humano de manera integral y entender de mejor manera su desarrollo, recayendo ahí la importancia de la interdisciplinariedad y a la vez, del enfoque.

Este paradigma permite profundizar y tener una postura distinta en estudios sobre el envejecimiento y vejez. Reconoce que el envejecimiento no sólo abarca la tercera edad o vejez, como se ha venido planteando a lo largo de los años, sino que es un proceso social, que involucra a todos los seres humanos desde el inicio de su desarrollo (White Riley, 1988 en Blanco, 2011).

El curso de vida como concepto hace referencia a la estratificación por edad y a la secuencia de roles socialmente atribuidos, que interconectan las etapas vitales. Como paradigma, estudia en forma interdisciplinaria el desarrollo de la vida humana, adicionalmente analiza e integra en un marco común las interacciones y la interdependencia entre los desarrollos biológico y psicológico del individuo, los marcos socio-históricos en los cuales transcurre la vida, los modelos de curso de vida que toda sociedad produce y las trayectorias individuales de vida que se desarrollan en el marco de las obligaciones y las posibilidades (Arango, 2013). Sin embargo, al tratarse de un enfoque tan complejo que correlaciona aspectos individuales con el ámbito socio-histórico, es natural que tenga limitaciones en cuanto a los procesos psíquicos de cada persona y a las sincronidades que se presentan a lo largo su vida y que suceden de manera única.

Urbina y Yuni (2005) mencionan que las fases del desarrollo son moldeadas y condicionadas por el contexto sociocultural y que el tiempo histórico y la pertenencia a distintas cohortes (generaciones) modelan el proceso de desarrollo, influyendo en los individuos y en los grupos sociales. Las cohortes que han experimentado los mismos acontecimientos importantes comparten una conciencia subjetiva similar (Moragas, 2004). Durante las sesiones psicoterapéuticas en Grupo

VIDA es común presenciar que cuando uno de los integrantes habla de sus experiencias personales, el resto de los integrantes se muestran identificados, ya sea al hablar de los juegos que jugaron de pequeños, las canciones que estuvieron de moda en “sus tiempos”, las películas más significativas de su época o la forma en la que fueron educados; inclusive expresaron coincidencias en muchas de sus creencias, lo que parecía crear afinidad entre compañeros.

Las biografías de las personas se ubican en tiempos históricos y comunidades determinados y que, por lo mismo, todos aquellos que pertenecen a una cohorte comparten ciertas características fundamentales, aunque no son homogéneas, ya que hay que tomar en consideración las distinciones por género, por clase social o estrato socioeconómico y por raza o etnia, entre otras (Elder y Giele, 2009 en Blanco, 2011).

El curso de vida asume que los cambios de un individuo reflejan complejas interacciones de procesos sociales, psicológicos y biológicos en un tiempo histórico, pero no de procesos psíquicos de manera individual y que son de gran relevancia en la historia personal, que pueden ser contemplados a partir de otras teorías de manera complementaria. Krzemien y Lombardo (2008) refieren que la idea implícita en el enfoque es que los cambios son el producto de las mutuas transformaciones entre el individuo y su ambiente, en donde nada está fijado de antemano, y pueden ocurrir en diferentes ritmos y con diferentes trayectorias para cada una de las personas.

El proceso de envejecimiento se ha convertido en un amplio tema de estudio ya que contiene una variedad de intereses que abarcan desde la adaptación a nuevas situaciones en el curso de vida o la relación entre los abuelos y nietos, hasta temas ya plenamente ubicados en la dimensión subjetiva, como el de la identidad en las últimas etapas de la vida (Blanco, 2011). Con las transiciones aparecen nuevos roles, lo que puede marcar nuevos derechos, nuevas obligaciones y a veces nuevas facetas e identidad social.

Havighurst (en Rodríguez, 2011) habla de las adaptaciones a los cambios que conlleva la vejez, tales como la disminución de fuerza y salud, la jubilación y reducción de ingresos, la muerte del cónyuge, entre otros. Menciona que estas adaptaciones pueden influir en una disminución de la participación en la sociedad en general con el fin de hacer un cambio intergeneracional, pero a la vez plantea la búsqueda de nuevos quehaceres dentro de la sociedad. Es necesario tener en cuenta que debido al aumento de la población de personas mayores y a la incidencia y prevalencia de enfermedades crónicas en ellas, los sistemas de salud y pensiones no están preparados para asumir la sobrecarga y han influenciado drásticamente las garantías de derechos y la calidad de vida de las personas mayores.

Gómez y Montes de Oca (2004 en Blanco, 2011) señalan que debido a la casi inexistencia de asilos de ancianos financiados por el gobierno el cuidado de los adultos mayores recae en las familias. Este es el caso de la mayoría de las personas que asisten a Grupo VIDA y que de alguna manera dependen de sus hijos, de su pareja o de sus padres que también son adultos mayores.

Cuando un cambio ocurre en el sistema social, como ha sucedido con el incremento de la población de adultos mayores y la inserción de las mujeres en el ámbito laboral, trae consigo cambios en otras estructuras, como la de la familia. Elder (2003 en Blanco, 2011) identificó esta relación en los estudios que hizo sobre el curso de vida de las mujeres, el haber reconocido el nexo entre edad y tiempo le permitió teorizar sobre la familia y el trabajo como procesos interrelacionados y en constante cambio. El género es algo que ha marcado durante muchos años la forma en que las personas se relacionan, López (1984) señala que la división de roles se da a partir del género, indicando que éste hace alusión a los comportamientos, sentimientos y actitudes que se consideran propios del hombre o de la mujer. Hoy en día se hacen muchos cuestionamientos al respecto en los que se plantea que las personas independientemente del género pueden realizar las mismas actividades.

Al hacer estudios sobre vejez es importante tomar en cuenta las diferentes situaciones que atraviesan los adultos mayores, las condiciones en las que han vivido, eventos significativos que los llevaron a posicionarse de diferentes maneras a lo largo de su vida y las condiciones a las que se enfrentan al llegar a la vejez. En los últimos años la familia ha experimentado cambios considerables que marcan la vida de las personas, cada vez son menos las mujeres que se quedan en casa a desempeñar los quehaceres domésticos prefiriendo salir al campo laboral; teniendo como resultado familias con menos hijos o ninguno y personas que dedican la mayor parte de su tiempo a generar más ingresos. La familia tradicional mexicana se ha transformado, pasan de ser familias extensas a familias nucleares, en donde los adultos mayores difícilmente pueden ser tomados en cuenta. Ante estos cambios dirigidos a la funcionalidad y productividad, los adultos mayores tienen un lugar inactivo y dependiente, en el que deben de estar a la espera del apoyo de instituciones y de la familia, limitando sus potencialidades. Sin embargo, la mayoría de las familias no tienen la posibilidad o la intención de hacerse cargo de las necesidades que los padres o abuelos puedan presentar, dejando a los adultos mayores sin su principal red de apoyo.

2. ENVEJECIMIENTO Y DINÁMICA FAMILIAR

Cada persona tiene un papel en la familia que ha sido marcado por las condiciones socioculturales presentes en su curso de vida, sin embargo, dichas condiciones experimentan cambios constantes y no han sido las mismos en todos los tiempos, por lo tanto, la dinámica familiar también ha cambiado a lo largo de la historia. Como consecuencia de dichos cambios, hoy en día, las familias están conformadas por menos integrantes y los adultos mayores o abuelos son vistos como una carga por la falta de productividad, provocando incertidumbre en el papel que puede desempeñar tanto en la familia como en la sociedad en general.

En este punto las creencias rígidas y los mitos juegan un papel importante, ya que interfieren en la disponibilidad de las personas para reconocer los cambios que se suscitan, manteniendo valores y patrones que no concuerdan con el momento actual y que suelen entorpecer los intentos de adaptarse a su entorno y actualizar la mirada a las condiciones presentes. Es imprescindible cuestionar las creencias que se tienen respecto a familia y el lugar en el que se coloca a los adultos mayores, considerando que una posición de inactividad y dependencia no concuerda con el panorama existente y se requiere tener consciencia de las necesidades, tanto individuales como sociales.

A sabiendas de la situación, es posible crear las condiciones necesarias para que el adulto mayor trabaje para obtener el lugar que desea tener y que de igual manera se le favorezca dándole las oportunidades para lograrlo. Es un hecho que la familia ha cambiado y reconocer estos cambios es parte de darle un lugar a la naturaleza siempre cambiante de la que se es parte, sin olvidar que un cambio trae consigo nuevas necesidades que deben ser atendidas.

2.1 DEFINICIÓN DE FAMILIA

En un primer momento se comenzaron a formar grupos con el fin de cuidar al recién nacido y preservar la vida de la especie, después, estos grupos llamados “familias” tomaron un papel aún más significativo, pues de ahí surgía la transmisión del bagaje de conocimientos adquiridos por las generaciones anteriores (Gimeno, 1999).

La familia aparece como respuesta a las necesidades básicas del ser humano: de protección y de crianza, cuando este se encuentra en su primera edad; de realización y expansión reproductiva, durante su madurez; y de reconocimiento y resguardo en su vejez (Leñero, 1994). La fragilidad de la existencia humana relaciona a unos con otros de manera ineludible, el cuidado es un factor imprescindible para cada una de las personas, pues ninguna se basta a sí misma por completo (Ibarra, 2011).

La familia contribuye al asentamiento del individuo en la sociedad, conforme surgen nuevas generaciones el contexto social demanda distintas pautas y comportamientos, a la par, en la familia los integrantes transmiten tradiciones, costumbres y valores; existiendo un flujo de intercambio constante entre la sociedad y la familia, por lo que la familia representa un elemento clave para la conservación de la cultura (Donat, 2003). En Grupo VIDA puede observarse este intercambio entre generaciones, los integrantes que se relacionan de manera cercana con los jóvenes, ya sean sus nietos o estudiantes de la universidad, se interesan mayormente por la tecnología y a su vez dicha interacción conlleva a que los jóvenes conozcan y reconozcan sus raíces culturales, por medio de las tradiciones que los adultos mayores les enseñan, como son las festividades del día muertos o las posadas navideñas. Minuchin (1988) dice que la familia es constructora de la identidad de sus miembros y se organiza a sí misma para adecuar a las prescripciones socioculturales la conducta de sus miembros, así, en respuesta a las circunstancias cambiantes y con el fin de adaptarse mejor a las necesidades altera su estructura.

Blieszner y Bedford (1995 en Hansen, 2003) manifiestan que las familias son cada vez más diversas tanto en términos formales como funcionales, y las definiciones de lo que es una familia varían de un grupo cultural y étnico a otro. A cada cerebro corresponde una manera de percibir el mundo “el mundo es mi representación” decía Shopenhauer (Torres, 1999).

Valdés (2007) considera a la familia como un sistema de relaciones de parentesco, sin implicar necesariamente consanguinidad, reguladas de formas muy diferentes en las distintas culturas; estas relaciones tienen como elemento nuclear común vínculos afectivos entre sus miembros, que se expresan a través de la alianza de los integrantes con uno u otro grado de pasión, intimidad y compromiso.

Desde el enfoque de curso de vida Elder (en Blanco, 2011) se refiere a la familia como un conjunto de carreras individuales mutuamente contingentes cuya dinámica es precisamente la que da forma a la familia como unidad, es decir, la familia no es vista como una sola unidad organizativa que siempre actúa como un grupo cohesivo a través de etapas de desarrollo por las que necesariamente tiene que transitar, sino como una pequeña colectividad de individuos interdependientes que se mueven a lo largo de su propio curso de vida. Él mismo señala que la familia no se puede concebir en un solo momento del tiempo porque experimenta cambios constantes; de ahí que se requieran herramientas analíticas para explicar los procesos tanto familiares como individuales a lo largo del tiempo.

Como menciona Rodríguez (2011) hay tantas maneras de vivir como individuos existen, puesto que cada persona es única, así como su manera de relacionarse con el mundo, por más parecidas que puedan ser las experiencias de unos con otros siempre habrá diferencias y esto es lo que dota de complejidad a la vida.

2.2 ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Por el sistema de parentesco legado históricamente hasta nuestros días, podemos concluir que existió una forma de familia a él correspondiente y hoy extinta.

Friedrich Engels, 1884

La familia experimentó cambios considerables durante el siglo XX lo cual repercutió en lo que se conoce como familia tradicional; las crisis económicas, el creciente papel de la mujer en el trabajo y la mayor esperanza de vida han sido algunos de los sucesos que más han influido en que la estructura de la familia cuente con diferencias respecto a lo que comúnmente se vivía (Ring, 1994). La familia ha sido siempre una unidad mediadora entre los directivos de la sociedad y los individuos reproducidos en su seno, por esta razón cualquier cambio en los sistemas económicos y sociopolíticos de cada sociedad concreta, repercuten en la vida familiar y provocan transformaciones en su dinámica (Torres, 1999).

Las transformaciones en los valores sociales han modificado las relaciones de género, los movimientos que abogan por una mayor participación de la mujer en la vida pública, por relaciones simétricas, así como por la posibilidad de que ésta se integre en equidad de condiciones a los hombres en el ámbito educativo y laboral, han ocasionado que la familia tradicional mexicana cambie (Valdés, 2007). Antes la división de géneros era causa de la mayoría de los conflictos en el seno de los pueblos y en el interior de las familias por lo que ahora los nuevos modelos de relación se basan en expectativas de equidad (Torres, 1999).

Hasta finales del siglo XIX la familia se definía y evaluaba de acuerdo a un código moral que daba una forma rígida de ordenar la vida, hoy la estructura de la familia ha perdido la estabilidad de otras épocas (Jiménez, 2005). Frente a los cambios y transformaciones la familia necesita flexibilidad y capacidad de

adaptación, posibilitando el crecimiento; no es conveniente adoptar posturas rígidas en el seno de la familia, pues a larga generan conflictos (Belart y Ferrer, 1998).

En la actualidad frente a los fenómenos culturales como la industrialización, la globalización y la pluralización, se ve el surgimiento de diversas formas de familia: familias nucleares, familias extensas y familias compuestas (Jiménez, 2005; Pliego, 2012). La familia extensa había sido la más común dentro de las familias mexicanas, y ahora está en trance de regresión. en la actualidad la familia presenta una reducción en el número de hijos que se tienen, en tanto, el sistema familiar nuclear va asentándose progresivamente (Vega y Bueno, 1995).

Ahora se escucha hablar también de hogares unipersonales y monoparentales, que aparecen debido a la cantidad creciente de personas que se divorcian, enviudan o que simplemente deciden vivir solas. Cada vez se encuentra menor frecuencia de proximidad, no existe ya una unión tan estrecha, sin embargo, la familia no ha perdido su importancia (Lehr y Thomae, 2003). Ante la constante modificación de la sociedad no se pueden considerar sólo ciertas estructuras o significados de familia, es importante conocer y comprender su diversidad; bien menciona Minuchin (1988) que cada sistema familiar encierra un número de subsistemas y que cada individuo de la familia es un subsistema de esa familia.

En una visión realista de la sucesión generacional se puede decir que la familia actual está siguiendo, en buena parte, un tránsito de lo formal a lo informal: la liberación de la sexualidad, factibilidad de separación y divorcio, segundas uniones maritales, papeles familiares intercambiables entre sus miembros, etc. (Leñero, 1994).

Existe una creciente variabilidad de formas familiares y el declinar de una representación dominante de familia no significa la desaparición de esta, más bien es un proceso de diferenciación familiar a través del cual se exponen y confrontan diversas representaciones (Donat, 2003). Se puede considerar que la familia funciona como estructura de la identidad de sus miembros, se organiza a sí misma

para adecuar las prescripciones socioculturales a la conducta de sus integrantes y es capaz de alterar su estructura en respuesta a las circunstancias cambiantes (Minuchin, 1988).

2.3 FAMILIA Y VEJEZ

De un par de generaciones para acá se ha pasado de la familia extensa a la familia nuclear en la que a menudo los adultos mayores ya no tienen cabida, no porque no se quiera, sino porque las obligaciones laborales y el estilo de vida de los miembros de la familia hacen difícil compartir tiempo con ellos. En muchos países de América latina el crecimiento de la expectativa de vida, las migraciones forzadas y las diferentes expresiones de la crisis económica ocasionan el incremento de los viejos en los grupos familiares, especialmente del sexo femenino y el “retorno” de los abuelos a las estructuras familiares (Carballeda, 2011). Para los adultos mayores es difícil comprender los cambios que han ocurrido en la estructura familiar, el hecho de que los hijos formen su propia familia lejos sus padres es una de las principales quejas manifestadas por los integrantes de Grupo VIDA, se les dificulta pensar su vida diaria sin contemplar a sus hijos dentro de ella.

Carstensen (2006) menciona que las personas mayores consideran que mantener relaciones familiares es vital para su bienestar y a medida que envejecen suelen darle mayor prioridad. A su vez, Fericgla (2002) refiere que la familia es el grupo de principal referencia para los adultos mayores, se convierte en algo primordial para pasar tiempo o buscar ayuda, sin embargo, las diferencias de intereses y responsabilidades con el resto de los integrantes de la familia ocasionan que el adulto mayor se perciba como abandonado.

La vejez es quizá la época de la vida en que se presentan más transiciones y cambios en general, en la que se viven más ritos de paso como la salida de los

hijos del hogar, el retiro del empleo formal, la viudez, entre otros (Birren, 2000 en Dulcey-Ruiz y Uribe, 2002).

Para Sánchez (2009) estos cambios conducen a la adquisición de nuevos roles o a la pérdida de los que se tenían y suponen un reto para la capacidad de adaptación. La viudez es una característica importante de las relaciones familiares en etapas posteriores de la vida y ya que las mujeres suelen casarse con hombres mayores que ellas, los hombres suelen fallecer antes que las mujeres (Brubaker, 1985 en Hansen, 2003). La viudez es principalmente un fenómeno femenino, así como la labor asistencial a familiares necesitados (Lehr y Thomae, 2003). Por lo tanto, se encontrará dentro de la población de adultos mayores a más mujeres que a hombres, esto se visualiza claramente en el Grupo VIDA integrado casi en su totalidad por mujeres, la mayoría de ellas viudas.

Osorio (2006) menciona que mientras los miembros más jóvenes de la familia forman sus núcleos familiares, los adultos mayores con valores familiares tradicionales creen que los hijos e hijas tienen el deber de hacerse responsables de ellos como reconocimiento y agradecimiento de la educación, alimentación, cuidado, y de todo lo que sus padres han hecho por ellos en otro momento. Sin embargo, los hijos se encuentran ocupados en su propio desarrollo personal y difícilmente pueden hacerse cargo de todas las demandas que se les presentan, pues el estar al cuidado de sus padres y cumplir con sus propias necesidades puede ser sumamente desgastante y dañino.

Hay una tendencia a culpar a las familias que no pueden ayudar a los padres mayores en casa, a lo que Bazo (1992 citado en Ring, 1994) responde que la culpa no es de las familias sino de la sociedad que impone muchas presiones sobre ellas, sin que la sociedad esté preparada para ofrecer recursos tanto a los adultos mayores como a las familias.

Respecto a esto, Lehr y Thomae (2003) indican que el considerar a los hijos unilateralmente como responsables de sus padres trae consigo deterioro en las

relaciones generacionales de una familia, por lo que muchas personas mayores tendrán que crear una red de contactos sociales fuera de los contactos familiares, así como buscar nuevas oportunidades y tareas en su vida para dedicarse a ellos mismos. Cuando los adultos mayores salen en busca de actividades que contribuyan a su bienestar, es posible que se encuentren con grupos de personas que tienen necesidades en común, con las que después de múltiples interacciones e interactuar íntimamente pueden formar una red de apoyo; para ello es necesario que en el grupo se propicien dichas relaciones, pues de no ser así el grupo únicamente será un pasatiempo.

Los roles sociales no familiares son importantes para sentir bienestar durante la vejez y su importancia se incrementará en el futuro. Antonucci (1982 en Albarracín y Goldstein, 1994) encontró que medidas de apoyo social percibido, tales como satisfacción marital y frecuencia de contacto con amigos y parientes se asociaban con el bienestar, la felicidad y la satisfacción de vida en los adultos mayores, al igual que la participación en organizaciones sociales. De esta manera, además de la familia, las redes de apoyo se convierten en un sustento emocional que ayuda a los adultos mayores a enfrentar con mayor eficiencia crisis que puedan presentarse (Acevedo, et al. 2012).

La situación familiar actual presenta reducción en el número de hijos que se tienen, o bien, ya no se tienen hijos y por otro lado la esperanza de vida va en incremento; frente a esta condición Lehr y Thomae (2003) prevén que a los viejos del mañana les irán faltando cada vez más los contactos de parentesco, e igualmente los posibles compañeros para emprender cosas en común durante los ratos de ocio. Por lo tanto, es importante señalar la importancia que las redes de apoyo tienen para las personas, particularmente para los adultos mayores. Hansen (2003) habla de un nuevo tipo de familia, la “familia oportuna”, que se caracteriza por centrarse en el individuo, posee límites cambiantes y está compuesta por relaciones que son opcionales, regidas por elecciones personales más que por

convencionalismos o normas sociales. Esto representa la inclusión de nuevos modelos familiares que la sociedad actual ha adoptado.

2.4 LA FAMILIA Y LA TRANSMISIÓN DE CREENCIAS TRANSGENERACIONALES

Un comportamiento que difiere de una manera manifiesta de la norma general y admitida, produce el efecto de una perturbación introducida en el orden del mundo.

Carl Jung, 2013

En el contexto familiar se producen una serie de interacciones que por su continuidad y significatividad van a influir en el curso de vida de la persona, como mencionan Chávez y Michel (2014) la familia es el primer eslabón de un ciclo que se recrea por generaciones y se manifiesta en todas las áreas de desarrollo de la persona, lo que se es y se aprende en la familia se refleja en el resto de las relaciones.

La familia se puede interpretar como encuentros entre las subjetividades, encuentros mediados por una serie de normas, reglas, límites, jerarquías y roles, entre otros, que regulan la convivencia y permiten que el funcionamiento de la vida familiar se desarrolle armónicamente (Gallego, 2012). Por lo que la familia se puede considerar como la unidad más pequeña de la sociedad y a través de ella se transmite la cultura de una generación a otra, de esta manera es posible ver cómo las tradiciones y costumbres de cada pueblo se perpetúan por medio de la familia (Belart y Ferrer, 1998).

Los estereotipos en torno a la familia se han convertido en arquetipos normativos, repetidos de generación en generación (Leñero, 1994). Los mitos arraigados imposibilitan el desarrollo de nuevos patrones y provocan repetición estereotipada de relaciones y comportamientos de manera transgeneracional (Wagner, 2003).

Cada familia tiene una serie de creencias que establecen cómo es la realidad, las reglas e ideas familiares se sienten como "naturales", no necesitan fundamentarse; es previsible entonces, que con un ilusorio sentido común se suponga que toda la gente piensa así; la cotidianeidad está atravesada por estos sobreentendidos y por un conocimiento sin reflexión, es por ello que al hablar de familia se produzca rechazo cuando alguien se acerca con otra versión (Moguillansky y Seiguer, 1996).

Leñero (1994) menciona que la familia mexicana ha sido vista como un sistema que debe obedecer al dictamen de moralistas, sacerdotes, educadores y hasta médicos, quienes supuestamente dicen saber bien lo que conviene hacer y lo que debe evitarse, no obstante, el estereotipo no refleja la realidad cambiante de las familias y, por lo tanto, es arriesgado generalizar. Es necesario asumir la incertidumbre de que la familia ya no está guiada por otras fuerzas que diseñen los guiones familiares, reconociendo que existen cambios y que la única manera de aprender la realidad social es a través de la subjetividad de las personas (Jiménez, 2005).

Torres (1999) menciona que es necesario tener presente que la verdad de un individuo es una totalidad que engloba lo heredado y el ambiente, los genes y la cultura; ninguna persona puede explicarse por sí sola, todas son largas cadenas de pequeños eslabones que vienen del pasado y se prolongan al porvenir, trayendo y llevando herencias genéticas y herencias culturales de costumbres e ideas (Wagner, 2003).

La familia es una instancia de producción de significados ya que la mente de los integrantes se apropia de contenidos y procedimientos a través de la influencia de la familia (Valdés, 2007). Existen patrones repetitivos que suelen transmitirse silenciosamente a través de generaciones y generaciones, Chávez y Michel (2014) lo llaman “lealtades invisibles”. Durante las sesiones psicoterapéuticas en Grupo VIDA los integrantes hablan sobre sus vínculos familiares con pareja, abuelos, padres, hijos y/o nietos; en sus discursos es posible apreciar los patrones que se repiten de generación en generación, la mayoría de las veces estos patrones son difíciles de identificar por las personas involucradas, sin embargo, se encuentran presentes e influyen en el modo en que los adultos mayores se vinculan y rigen su vida. Uno de estos casos es el de una señora que se quejaba constantemente por la relación de poco afecto que tiene con su madre, después de tratar el caso e indagar sobre sus relaciones familiares, se observó que la señora en cuestión repite con su hija el patrón de relación que tiene con su madre.

Para Valdés (2007) los significados y simbolizaciones que asume una persona se ven presididos principalmente por las creencias que se construyen y transmiten en la familia, las cuales determinan conductas y comportamientos acompañados de componentes de sentimientos y emociones. No obstante, poseer una misma carga genética no garantiza que todos compartan los mismos valores y creencias (Chedekel y O’Connell, 2002). Una nueva pareja no es solo la unión de dos personas, sino la conjunción de dos familias que indudablemente ejercen su influencia y al mismo tiempo crean una compleja red de relaciones (Belart y Ferrer, 1998).

Al estar inmersos en una cultura las creencias e ideas que se tienen acerca de la familia, influyen de modo decisivo en la interpretación de la realidad familiar y en las dinámicas que se adoptan; la familia estructura su propia realidad a partir de las representaciones, creencias y expectativas que derivan del mismo y que se proyectan hacia lo que se entiende es una familia. (Jiménez, 2005). Es necesario que se produzcan cambios continuos en las creencias que los miembros tienen para

que no se vea obstaculizado el desarrollo funcional del individuo y la familia (Valdés, 2007).

Sin duda las creencias que comparte una sociedad intervienen en gran medida en el comportamiento de la población y las relaciones familiares que mantiene, lo que ha desfavorecido a los adultos mayores. Por ello es importante conocer el papel de la vejez en la familia en los últimos años y así tener mayor comprensión de la situación actual. La familia puede ser el principal apoyo de los adultos mayores o bien, el origen de sus dificultades; no es casual que sea uno de los temas principales que expresan en psicoterapia.

3. PSICOTERAPIA: ENVEJECIMIENTO Y FAMILIA

¿Qué es la conciencia? Ser consciente es percibir y reconocer el mundo exterior, así como al propio ser en sus relaciones con este mundo exterior.

Carl Jung, 2013

Las creencias rígidas son un obstáculo para la adaptación de las personas a su entorno, lo cual ha repercutido a los adultos mayores y su inserción en la dinámica familiar. Moragas (2004) nombra algunos hechos que hacen tambalear los fundamentos de la identidad propia de los adultos mayores y fuerzan a un replanteamiento: interpersonales (muerte de allegados), personales (pérdida de capacidades físicas y/o sensoriales) o pérdidas sociales (jubilación, rol, cambio de residencia, crisis económicas, etc.). La posibilidad de dar respuesta a desafíos se relaciona con la consideración del curso total de la vida y su investigación, teniendo en cuenta la búsqueda de mejores condiciones para vivir en forma saludable en todas las épocas de la existencia (Thomae, 1993).

La psicoterapia es un proceso psicológico en el cual se trabaja con las personas, identificando elementos que con anterioridad no veían, cuestionando creencias y tomando responsabilidad de sus acciones y decisiones para que logren tener una mejor calidad de vida. El trabajo psicoterapéutico puede ser individual o grupal, con ambas formas se obtienen resultados que favorecen el desarrollo personal, sin embargo, la psicoterapia grupal permite la interacción con más personas con las que se comparten experiencias y acompañan en el proceso.

La psicoterapia grupal trabaja con el tema de familia sin importar que todos los integrantes no estén presentes, la individuación de un miembro de la familia al “dejar de participar en el juego” puede desencadenar procesos de cambio fundamentales en los demás, aunque estos no participen en el proceso terapéutico. No obstante, como la familia no está presente física sino simbólicamente en la terapia, es preciso poner el acento en aspectos distintos a los que se focalizan en

la terapia familiar (Schilippe y Schweitzer, 2003); cualquier acción terapéutica sobre un paciente supone necesariamente una acción sobre su familia, bien sea directamente al contactar con ella o indirectamente a través del proceso psicoterapéutico (Weakland en Ortega, 2001). Tal como comentan algunos integrantes de Grupo VIDA, lo que ellos aprenden en las sesiones psicoterapéuticas lo practican en sus hogares y al comienzo sus familias se desconciertan por los cambios, pero finalmente los aceptan.

El enfoque Gestalt ha contribuido con teorías y estrategias para el trabajo con grupos, por su parte la Teoría de los Sistemas aporta las bases para abordar la temática familiar. En ambos enfoques existen estrategias que han sido de mucha utilidad en la psicoterapia, no obstante, es necesario crear alternativas de atención psicológica que se adaptan a las necesidades de la población adulta mayor, como es la propuesta de la DG.

3.1 PSICOTERAPIA PARA EL ADULTO MAYOR

La libertad proviene del conocimiento de ti mismo...
mientras más te conoces más libre eres. Mientras más
conocimiento más libertad.

Jacobo Grinberg-Zylberbaum, 1993

En los adultos mayores la falta de proyección en dirección al futuro puede llevar a la extinción del deseo de luchar por el propio bienestar, puede afectar profundamente la salud y direccionar a un aislamiento progresivo que puede terminar en encapsulamiento, interrupción de los vínculos, separación del mundo o deseo de olvido; pudiendo derivar en depresión, demencia u otras enfermedades (Catullo, 2013).

Cuando una persona carece de proyectos es proclive a un deterioro significativo, por lo que es necesario tener algunas cosas claras mucho antes de cuando se cree iniciar la recta final para así tener una vejez saludable y evitar malestares físicos y emocionales (Vilardell, 2013). De acuerdo con la OMS mantener estabilidad mental, física, social y emocional es fundamental para que las personas mayores puedan hacer lo que valoran y la psicoterapia puede contribuir en ello (Rice, 1997).

Los modelos de tratamiento psicoterapéutico existentes son aplicables en la vejez, pero requieren adaptaciones. El profesional que trabaje con la población adulta mayor debe tener presentes los cambios psicofisiológicos debidos al envejecimiento, tales como la lentificación general de los procesos cognitivos y las temáticas diferenciales que caracterizan a la vejez en cada cultura como son el temor a la soledad, proximidad a la muerte, etc. De igual manera es importante prestar atención a los componentes biopsicosociales y su interrelación, pues cada individuo se caracteriza por su variabilidad interindividual a cualquier edad, así como por la manera en que vivencia el problema que le lleva a solicitar ayuda de la psicoterapia teniendo una determinada forma de dar sentido a la realidad (Botella, 1994). Por ejemplo, es importante conocer el nivel de estudios con el que cuentan los adultos mayores puesto que cabe la posibilidad de que haya quienes no sepan leer ni escribir, por lo que las intervenciones tendrían que adecuarse para que se pueda generar una buena comunicación.

Sánchez (2009) concuerda con que es necesario llevar a cabo ajustes y modificaciones en las técnicas psicoterapéuticas a la hora de plasmarlas en la práctica con personas mayores, muchas veces es necesario llevar un ritmo más lento y, frecuentemente, es necesario repetir más de lo habitual las comunicaciones de instrucciones a causa de las dificultades sensoriales y el enlentecimiento del aprendizaje. En Grupo VIDA al trabajar con adultos mayores se identifica esta necesidad de poner cuidado a la forma en la que se interactúa y se lleva a cabo la psicoterapia, pues al trabajar con dicha población es común enfrentarse a deterioro

auditivo, visual, cognitivo, o bien, a personas que no saben leer ni escribir. Considerar estos aspectos puede servir para que la información que se aborde sea recibida por los adultos mayores y que les sea posible la participación durante las sesiones.

Dickens, Richards, Graves y Campbell (2011) sugieren que en adultos mayores las intervenciones grupales suelen ser más eficaces que las intervenciones individuales, ofrecen oportunidades para el compromiso social, el establecimiento de nuevos vínculos y motivación para tener iniciativa en relaciones familiares.



Figura 3. Integrantes del Grupo VIDA platicando y realizando los preparativos para su evento de día de muertos.

Por su parte, Garrido, et al. (1998) mencionan que la intervención terapéutica familiar en adultos es factible y útil, hay algunos trabajos (insuficientes) de intervención con resultados satisfactorios. Estas aportaciones sirven como preámbulo para la creación de nuevas formas de intervención psicoterapéutica que

vayan encaminadas al bienestar de los adultos mayores, considerando en todo momento las características de la población con la que se interviene y así conocer las necesidades que presentan para actuar en función de ellas. Aún hace falta mucho trabajo por hacer y la demanda cada vez es mayor, sin embargo, poco a poco se va despertando mayor interés ante la vejez y todo lo que conlleva, por ello es importante que se sigan generando estrategias de intervención psicogerontológicas que den a los adultos mayores la atención que requieren.

3.2 PSICOTERAPIA GESTALT EN GRUPO

La terapia Gestalt se basa en la psicología de la forma (tal como su nombre lo indica) y fue fundada por Frederick Perls en la década de los 40. Gestalt es una palabra alemana que significa forma figura configuración, y que en su derivado verbal “gestalten” significa formar estructurar, organizar crear.

Quintanar (2011) define la psicoterapia Gestalt como un enfoque terapéutico centrado en el momento existencial que vive la persona, en el aquí y ahora, su presente y el proceso que vive en el momento; por ser vivencial ayuda a completar procesos psicológicos que se han bloqueado o interrumpido, también, permite aclarar y resolver asuntos pendientes.

Si todas las personas son capaces de tomar plena conciencia de sus necesidades y de actuar de acuerdo con ellas, también deben ser capaces (a través de todos sus recursos y aptitudes) de afianzarse en su entorno para lograr hacer en él lo que necesitan, esta psicoterapia trata de centrarse en lo que se piensa y se siente aquí y ahora (Hernández, 2013). Por lo que la terapia gestáltica se propone desarrollar y facultar al individuo para que actúe sobre la base de toda información posible, que capte no sólo los factores relevantes del campo externo, sino también la información relevante interna, logrando con ello la autorregulación, tratando de llegar a ella por medio del darse cuenta en el aquí y ahora (Burga, 1981).

Los diferentes síntomas que una persona vive y comunica al terapeuta son todos reflejo de gestalt inconclusas y/o necesidades no satisfechas, logrando cerrar una gestalt se libera energía, que se puede utilizar en el futuro de otra forma (Castanedo, 1998). El objetivo de esta terapia es que esas necesidades aparezcan a nivel consciente en el campo perceptual del individuo, que logre “darse cuenta”. En tanto, la terapia consiste en: tomar conciencia, darse cuenta de las necesidades, identificarlas, revivirlas emocionalmente y por fin cerrar lo que había quedado inconcluso hasta ese momento, completando el ciclo Gestalt.

La experiencia es en gran parte física y, en consecuencia, depende de la percepción que la persona tiene de su cuerpo (Baumgardner, 1994). El ciclo Gestalt comienza con la sensación (ver, escuchar, sentir) y con la forma en que está organizada dentro del campo creciente de lo que hay y de lo que se necesita. La necesidad que emerge de la información sensorial se vuelve más clara (darse cuenta), hay una excitación creciente de energía que lleva a la acción y posteriormente al contacto con el ambiente. El contacto proporciona la satisfacción de la necesidad y una vez asimilada la experiencia se completa el ciclo (Woldt y Toman, 2007). En condiciones de salud los ciclos son vigorosos y continuos con emergencia de configuraciones claras (William, 1996).

Martín (2011) explica que el darse cuenta es la capacidad que tiene todo ser humano para percibir lo que le está sucediendo dentro, de comprender y entender aspectos de sí mismo y cualquier circunstancia o acontecimiento que se produzca en su mundo. El darse cuenta es un concepto central de la teoría de la ya que es un proceso fundamental para el cambio; el darse cuenta por definición es transformador (Woldt y Toman, 2007).

El contacto (otro de los términos principales de la Gestalt) se caracteriza por la conciencia de sí mismo y del entorno, por la plena expresión de la persona, por experimentar más que pensar y por la actividad y responsabilidad del propio self. Cuando se interrumpe el ciclo Gestalt se evita el contacto y las necesidades no se

cubren, perdiendo la conciencia, la experiencia disminuye y el crecimiento se ve impedido (William, 1996).

Pareciera que el hombre nació con un sentido de equilibrio social y psicológico tan agudo como su sentido físico. Cada movimiento que realiza (...) es un movimiento dirigido a encontrar ese equilibrio, a establecer el balance entre sus necesidades personales y las exigencias de su sociedad. Sus dificultades no surgen de su deseo de rechazar tal equilibrio, sino de movimientos mal dirigidos a hallarlo y mantenerlo. (Perls, 1976, p. 31).

La persona encauza su energía para entablar un contacto satisfactorio con el ambiente, o se resiste al contacto. De acuerdo con Polster y Polster (2009) hay cinco grandes canales de interacción resistente:

Confluencia. Consiste en estar siempre de acuerdo con lo que los otros piensan, sienten y dicen.

Deflexión. Se desvía lo que sucede en el aquí y ahora, la deflexión es una maniobra tendiente a soslayar el contacto directo con otra persona.

Retroflexión. Se produce cuando un individuo vuelve contra sí mismo lo que querría hacerle a otro, o se hace a sí mismo lo que querría que otro le hiciera. La persona retroflexiona sobre sí los impulsos (tiernos u hostiles) que inicialmente debieron estar dirigidos hacia alguna otra persona.

Proyección. Surge cuando el individuo no puede aceptar sus propios actos o sentimientos, pensando que “no debería” actuar o sentir así. Para resolver esto la persona no reconoce su culpa y la achaca a cualquiera, menos a sí mismo; en cambio posee una aguda conciencia de las características que él niega como suyas en los demás.

Introyección. La persona que introyecta invierte su energía en incorporar pasivamente lo que el medio le proporciona. Apenas se molesta en aclarar sus

necesidades o preferencias, ya sea porque él se mantiene en una actitud poco discriminativa o porque el medio es totalmente benigno. Mientras permanece en esta etapa, si el mundo actúa en desacuerdo con sus necesidades, debe dedicar su energía a conformarse con tomar las cosas como vienen.

Lo que nos concierne a nosotros como psicólogos y psicoterapeutas en este campo en perpetuo cambio son las constelaciones siempre cambiantes de un individuo también siempre cambiante. Porque si ha de sobrevivir, tiene que cambiar constantemente. Cuando el individuo se vuelve incapaz de alterar sus técnicas de manipulación e interacción, surge la neurosis. (Perls, 1976, p. 30).

La terapia grupal ocasiona procesos distintivos que no se presentan en terapia individual, un trabajo que se comienza a nivel interpersonal puede convertirse en un tema a nivel de proceso grupal y ser trabajado por otros individuos. Perls (en Castanedo, 1998) decía que como método terapéutico la terapia Gestalt debería aplicarse en forma grupal. Los grupos permiten que se actúen y experimenten dificultades y angustias, los integrantes se confrontan en el contexto de un ambiente contenedor; observan las habilidades y deficiencias interpersonales de los otros, aprenden que un hecho puede ser compartido y asignársele distinto significado, aprehenden la universalidad humana y descubren nuevos métodos de interacción (Díaz, 2000).

Parte del reto del trabajo grupal es que el grupo encuentre alternativas a patrones de comportamiento que se convierten en los motivos principales de los problemas de las personas (Quintanar, 2014). En las sesiones terapéuticas de Grupo VIDA, los participantes suelen decir que al contemplar la situación familiar de otra persona se sienten identificados y con ello logran visualizar alternativas de acción o se animan a exponer su propio caso. Cuando una persona se integra a un grupo terapéutico inicia un proceso complejo que sucede a partir de un intercambio de experiencias, este intercambio ocasiona un cambio terapéutico (Vinogradov y Yalom, 1996).

La experiencia de los miembros del grupo también permite que se desarrollen fuertes sentimientos entre ellos (Yalom, 2000). Como es el caso de los adultos mayores que suelen idealizar a la familia, asumiendo que se debe de cumplir con roles que difícilmente se pueden lograr en la dinámica de las familias en la actualidad; el trabajo grupal permite que los adultos mayores puedan reconocer que al no tener la familia que esperaban pueden contar con opciones como las redes de apoyo naturales y así lograr desarrollar sus habilidades de contacto (Quintanar, 2014). El proceso Gestalt puede ser utilizado para lograr cambios pequeños y paulatinos en la forma como las personas entran en contacto, una vez logrados estos cambios se puede trabajar con el sistema familiar, creando un nuevo proceso de interacción y función familiar (Kempler, 1998 en Norman, 2007).

El psicoterapeuta trabaja para propiciar las condiciones en las que haya crecimiento, creando un clima que permita al paciente explorarse a sí mismo y descubrir su propio resultado a partir del darse cuenta. En consecuencia, una característica excepcional de la terapia reside en que pone acento en la modificación del carácter de la persona durante la situación terapéutica misma, cuando esa modificación sistemática de la conducta nace de la experiencia de la persona se le llama "experimento" el cual puede ir acompañado de estrategias y técnicas basadas en la Teoría Gestalt (Zinker, 1995).

En el caso del trabajo con adultos mayores se recurre a diferentes herramientas que contribuyan a que la persona perciba lo que está sucediendo ya que, entre otros factores, el deterioro cognitivo dificulta dicho proceso. En esta terapia, el terapeuta se sirve al máximo de sus ojos y oídos, manteniéndose siempre centrado en el ahora, evita las interpretaciones, dejando que la persona descubra por sí misma su propia interpretación (Castanedo, 1998). No obstante, cuando la persona no indica percepción de lo que al terapeuta le parece un fenómeno evidente y claro, se puede hacer algo mejor que esperar, se puede compartir la percepción propia (Baumgardner, 1994). Tanto las estrategias como las técnicas gestálticas deben adaptarse a las características psicológicas, sociales, culturales y físicas de

la población con la que se está trabajando, en este caso, adultos mayores (Hernández, 2013).

3.3 PSICOTERAPIA EN LA FAMILIA DESDE LA TEORÍA DE LOS SISTEMAS.

Tal como se señala en el apartado de curso de vida, la familia no se puede concebir en un solo momento del tiempo ya que experimenta cambios constantes; de ahí que se requieran herramientas analíticas para explicar los procesos tanto familiares como individuales a lo largo del tiempo (Blanco, 2011). Puesto que la familia no es vista como una estructura definida, sino que se toma en cuenta la pertenencia e independencia de cada persona respecto a ella.

El conocimiento de la familia es un elemento ineludible para el entendimiento y comprensión del individuo, su conducta y actuación; es por ello inimaginable realizar trabajos de prevención, intervención e investigación, en y para el ser humano, sin entenderlo desde una óptica integral en su conjunto (Garibay, 2013).

A todos afecta de alguna manera la familia de origen, su herencia, genética, costumbres, mitos, patrones de salud y enfermedad (Cibanal, 2006). Parte de la salud o enfermedad humana depende de un espacio psíquico interpersonal o de un espacio transgeneracional, que atraviesa a las personas con significados y sentidos de historias que no protagonizan, de esta manera es importante reconocer que existe un sufrimiento familiar o vincular que concierne a los terapeutas (Moguillansky y Seiguer, 1996).

No se conoce otro ambiente social tan pródigo en contrastes y contradicciones como la familia, que es simultáneamente el refugio donde el individuo se protege de las agresiones del mundo circundante y, a la vez, el grupo con más alto grado de estrés. Es el centro insustituible de seguridad y comprensión y al mismo tiempo, el escenario donde más vivamente se representan las rivalidades

entre los sexos, las rivalidades intergeneracionales y las más intensas pasiones humanas (Rojas en Belart y Ferrer, 1998).

Chedekel y O'Connell (2002) dicen que todos los días se producen cambios dentro del núcleo familiar tradicional, con independencia de la frecuencia con que se produzcan, estas alteraciones no sólo no resultan fáciles, sino que además pueden llegar a ser dolorosas y traumáticas para todos los implicados. A pesar de ser considerada como la mejor opción para vivir en asociación, la experiencia familiar no siempre resulta totalmente satisfactoria (Membrillo, et al. 2008). Cuando las personas crecen juntas es casi inevitable que en ocasiones haya tensiones, dolor y falta de entendimiento, sin embargo, no hay "malos" o "buenos" sino tan solo pautas de relación que son satisfactorias o no (Belart y Ferrer, 1998).

Se le conoce como crisis familiares a las situaciones experimentadas como intensas, con un alto nivel de tensión emocional en la interacción con los demás y que obligan a introducir algún cambio en el funcionamiento de la familia con fin de adaptarse (Clavijo, 2002). El mismo autor menciona que los conflictos se generan a partir de circunstancias propias de la convivencia, fenómenos estresantes y desorganizadores provocados por los miembros, incidiendo en su dinámica grupal y afectando su equilibrio.

Los sucesivos roles que asume cada uno de los miembros de la unidad familiar son importantes, estos roles deben ser flexibles e intercambiables, pero cuando se dan de manera rígida se vuelven dañinos, crean rupturas o resentimientos y angustia en los integrantes de la familia (Vega y Bueno, 1995; Hoffman en Membrillo, et al. 2008).

La familia resulta ser un sistema sociocultural abierto que está sometido a un proceso de transformación constante como consecuencia de las exigencias internas derivadas del progreso y diferenciación, y de externas que van surgiendo a lo largo de su historia (Ackerman en Ortega, 2001). Ella es a la vez mantenedora de la

identidad y de la estabilidad, pero también del progreso y el cambio, un sistema viviente no puede no cambiar (Schlippe y Schweitzer, 2003).

De acuerdo con Salama y Villarreal (1988) la Teoría de los Sistemas es una de las modalidades fundamentales para trabajar con familias.

La Teoría de los Sistemas aplicada a la terapia familiar permite una nueva concepción de los problemas, del comportamiento y de sus relaciones. El modelo sistémico o contextual determina el comportamiento como resultado de múltiples causas, su significado dependerá de esta multiplicidad de factores, ya que hay una forma infinita de comportamiento y de conductas, de pensamientos y de familias. Ver al ser humano como una totalidad permite elaborar su concepción desde un punto de vista sistémico: biopsicosocial (Ludewig y Trienke, 2010).

La Teoría de Sistemas se basa en el hecho de que el hombre no es un ser aislado, sino un ser activo y reactivo de grupos sociales. No se puede ser libres en relación con los padres, maestros y sociedad, un hombre no es el mismo sin sus circunstancias. El sentido de la terapia se basa en tres consideraciones: el contexto afecta los procesos internos, las modificaciones del contexto producen cambios en el individuo y la conducta del terapeuta es significativa en este cambio (Minuchin, 1979). La homeostasis explica cómo el cambio en uno de los miembros de la familia se relaciona con el cambio en otro miembro, un cambio es seguido por otro que compensa el sistema y restaura su equilibrio (Ochoa de Alda, 2008).

La terapia de familia recurre a técnicas que alteran el contexto inmediato de las personas de tal modo que sus posiciones cambian y, al cambiar la relación entre una persona y el contexto familiar en que se mueve, se modifica consecuentemente su experiencia subjetiva (Minuchin, 1979).

Los sistemas construyen realidades comunes llegando a un consenso sobre el modo en que deben verse las cosas. Las visiones comunes sobre lo que es un sistema se consideran “realidades”, que determinan en gran medida la felicidad o la

desgracia, la satisfacción o la insatisfacción. Lo que se define como “realidad” surge en el diálogo, en la conversación, lo que se considera real es lo que se ha aprendido a ver como real en un largo proceso de socialización y “lingüistificación”. Tal como Ludewig y Trienke (2010) lo mencionan, conocer implica un proceso de generación de un mundo vivible, un mundo en el cual el ser vivo pueda existir, el ser humano no puede llegar más allá del mundo que él crea en el lenguaje, a través de sus observaciones.



Figura 4. Interacciones que se establecen entre las personas, influyéndose las unas a las otras.

En el ciclo vital de un sistema, debido al desarrollo biológico de los miembros y a la revolución del entorno social, después de una fase de estabilidad prolongada siempre se producen transiciones críticas: nacimiento, muerte de cónyuge, divorcio, jubilación, pérdida de empleo, etc. Dichas transiciones se viven como amenazas, porque ponen en entredicho la identidad del sistema, de modo que se intenta recuperar el equilibrio anterior. El asesoramiento sistémico se ocupa de problemas

muy diversos, pero en líneas generales, puede verse como el intento de pasar de un estado problemático a uno no problemático, o sea, de llegar a una solución (Schlippe y Schweitzer, 2003). De acuerdo con los mismos autores, la solución de problemáticas puede lograrse de muy diversas maneras: iniciando procesos totalmente nuevos (nuevos estados), valorando de otro modo los procesos anteriores (reinterpretación positiva) o aceptando su irreversibilidad y buscando el mejor modo de apañarse con lo que no se puede cambiar (aceptar lo irreversible).

Ludewig y Trienke (2010) dicen que los problemas humanos e interpersonales no son “ni tratables, curables, o solucionables” en el sentido propio de la palabra, sino más bien “disolubles” o reemplazables por alternativas más favorables.

Al realizar intervenciones con la terapia sistémica se busca relacionar elementos de la familia, con el fin de comprender la interacción contextual e intrínseca en sus distintos niveles de organización, lo que permite obtener una visión contextual y no reduccionista (Sánchez, 2000). El modelo existencial de la terapia familiar pone énfasis en la experiencia del presente como instrumento de cambio, se incorporan además conceptos de la Gestalt y técnicas de grupos de encuentro (Garibay 2013).

Para Schlippe y Schweitzer (2003) la terapia sistémica es el esfuerzo conjunto por encontrar definiciones de realidad y no basta que la cabeza invente un nuevo relato, el cuerpo también debe experimentarlo de un modo nuevo. Por lo que es necesario actuar siempre de tal modo que aumenten el número de posibilidades, todo lo que reduce el número de posibilidades (tabúes, prohibiciones mentales, dogmas, evaluaciones sobre lo correcto e incorrecto) obstaculiza el trabajo sistémico. El que presta el servicio ofrece lo que las personas quieren, no lo que los especialistas creen que “necesitan”.

3.4 RECURSOS PSICOTERAPÉUTICOS EN LA TERAPIA FAMILIAR

Uno de los objetivos terapéuticos de la terapia familiar sistémica consiste en liberar a la familia de la rigidez de su sistema de creencias, esto posibilita alterar sus relaciones para que posteriormente ella misma encuentre el cambio más conveniente (Garibay 2013).

El genograma es uno de los recursos utilizados en la terapia sistémica, al trabajar individualmente la temática familiar; se puede poner el genograma sobre la mesa, examinarlo y discutirlo con la persona en cuestión. Schlippe y Schweitzer (2003) mencionan que a veces también se les puede pedir que representen sobre la mesa a miembros de la familia, maestros o colegas, por medio de pequeñas fichas, a modo de escultura, y se discuten cuestiones relacionales. Si es necesario, se pone una “silla vacía” al lado, ocupada simbólicamente por una persona importante, y se pregunta por la relación con esa persona. Los mismos autores proponen disponer cojines o varias sillas vacías para distintas personas y que el/la consultante se vaya sentando en cada sitio para ver el campo conflictivo con mayor claridad.

Otro de los recursos que aporta la Teoría Sistémica es la escultura familiar, técnica terapéutica por medio de la cual se recrean las relaciones entre los miembros de la familia, permite que se visualicen y experimenten las configuraciones relacionales. Es importante que la escultura se desarrolle a su propio ritmo y posteriormente se compartan algunas de las sensaciones provocadas por la actividad (Colodrón, 2010).

La reconstrucción de la familia constituye un método de terapia grupal derivado de la terapia familiar, la idea básica es examinar la propia historia familiar con el apoyo de un grupo para ver cómo contribuye a formar el “presente” de una persona. El objetivo es liberarse de dichas influencias en la medida en la que

dificultan la vida presente y, al mismo tiempo, acceder a recursos aun desaprovechados para la propia identidad. Los viejos contenidos de aprendizaje han sido importantes para la supervivencia y por eso se conservan de forma tan pertinaz. De ahí que pueda ser útil remontarse a las situaciones en las que se aprendieron determinadas reglas sobre la vida y mirarlas “con otros ojos”. Es frecuente que la reconstrucción consista en alguna forma de reconciliación con los padres o abuelos, sin embargo, la reconciliación no debe resultar precipitada o forzada; hasta que su conducta no se vuelva comprensible en el trasfondo del contexto histórico y de su situación conflictiva específica en la dinámica familiar, no puede producirse una actitud conciliadora (Schlippe y Schweitzer, 2003).

En ocasiones, la expresión de emociones o sentimientos puede ser difícil para algunas personas. Utilizar muñecos en sesiones terapéuticas puede ayudar en estos casos, cuando una persona elige figuras que representan a personas significativas, determina su ubicación en el espacio y la repetición de frases, provoca reacciones emocionales; la manipulación de figuras promueve la implicación de la persona, la posibilidad de mirar desde fuera, así como crear analogías y conexiones no reconocidas (Colodrón, 2010).

Hoy en día es necesario aplicar a todos los elementos y disciplinas de la ciencia, muchas variables de categorías, interacción, transmisión, organización, etc., con el fin de que se presenten nuevas concepciones en el estudio de las ciencias, como una aproximación a la realidad (Sánchez, 2000).

3.5 DINÁMICA GENEROGRÁFICA

Para percibir este mundo de objetos y orientarnos en él, utilizamos sobre todo las impresiones sensoriales.

Carl Jung, 2013

Es claro que, aunque se excluya a la familia del proceso terapéutico se inducen modificaciones en ella de una manera implícita en el propio proceso terapéutico individual, ya que son modificadas las interacciones del sujeto con las personas más significativas afectivamente para él, particularmente con las de su marco de referencia familiar (Ortega, 2001).

Existen diversas estrategias para abordar la temática familiar en psicoterapia, el trabajo con muñecos puede ser utilizado para representar gráficamente una situación que la persona desee trabajar o clarificar, también como medio de confrontación, interpretación o ejemplificación de una conducta alternativa; esta forma de apoyar las intervenciones del terapeuta suele ser bien recibida por quien acude a terapia y resulta menos directiva. A través de la configuración de figuras se pueden extraer metáforas que la persona utilice para representar su realidad (Colodrón, 2010).

Quintanar (1986) propone la Dinámica Generográfica (DG), que es una técnica y estrategia grupal de trabajo psicogerontológico que tiene como fin evaluar, detectar y transformar posibles nudos de conflicto familiar intergeneracional, y en la cual se pretende que las personas participantes elaboren y representen de forma tangible y material las estructuras y dinámicas intergeneracionales que se presentan en sus respectivas relaciones familiares.

En la DG se utilizan diferentes materiales con los que los participantes puedan realizar una representación tangible de la dinámica familiar que viven; pueden ser muñequitos de cartón, piezas de madera y/o de plástico, hojas, tijeras, pegamento, colores, pinturas, pinceles y todos aquellos materiales que puedan ser de fácil manipulación y que les permitan expresarse de manera creativa. Se les da a los participantes material para que cada uno pueda realizar su propia configuración, mencionándoles que con ese material van a realizar una representación de su familia y las relaciones que mantienen unos con otros, sin dar mayor explicación para no intervenir en su percepción. Posteriormente, después de

que todos hayan terminado se les pide que miren detenidamente su creación, perciban qué es lo que les transmite y lo compartan con el grupo, de esa manera se comienza un diálogo en el que da a conocer la postura que tienen ante la familia y su experiencia dentro de ella, reconociendo situaciones y vínculos a los que no se les había dado un lugar pero que a pesar de ello se encuentran presentes afectando la dinámica familiar. De igual manera se hace uso de cortometrajes, películas, canciones y dramatizaciones en las que se muestran condiciones que son comunes en las relaciones familiares, con ello los participantes comienzan a pensar en sus propios lazos familiares despertando recuerdos, emociones, fantasías e incluso malestares. Con este proceder es posible que los adultos mayores identifiquen con mayor facilidad (gracias a la representación) su experiencia en la familia, así como realidades alternativas expresadas por sus compañeros de grupo ofreciendo un panorama más amplio.

Se le llama Dinámica Generográfica considerando que el término "dinámica" hace referencia a la forma en que se movilizan las relaciones interpersonales; la expresión "generográfica" se refiere a una representación visual o material de las conexiones y relaciones entre las personas de diferentes generaciones en la misma familia, pero sobre todo facilita que las personas mayores con poca educación o ligero deterioro cognitivo, pueden expresar de forma clara sus inquietudes e ideas. Es una técnica grupal pues requiere tomar en cuenta las representaciones gráficas de los demás participantes, para tener referentes que sirvan de soporte para identificar las cargas hereditarias y culturales a lo largo de las generaciones. La DG también permite identificar las figuras principales en la familia, su peso generacional, su tendencia, sus problemáticas o compromisos, así como sus mecanismos de control familiar e intergeneracional. Además, es un instrumento para identificar focos de conflicto y apoyo presentes en una familia; por esta razón puede ser utilizado como un instrumento de tamizaje de la naturaleza de las relaciones familiares de las personas mayores; puede ser utilizada como una forma de atención

psicogerontológica familiar y grupal, también sirve como mecanismo de retroalimentación para la persona mayor en relación a su familia (Quintanar, 1986).

Lo anterior muestra la oportunidad que ofrece la DG para poder trabajar la dinámica familiar de los adultos mayores como una compleja configuración que implica:

- Multiniveles. Roles familiares que va teniendo la persona a lo largo de su vida y que le proporcionan una identidad.
- Multitemporalidad. Diferentes tiempos que intervienen en el aquí y ahora. Pasado como punto de referencia para comprender la realidad en el presente y el futuro para proyectar la realización de sueños.
- Multigeneraciones. Consideración de la existencia del legado familiar y su transmisión.

El autor de la DG menciona que dicha estrategia y técnica surge del trabajo con población adulta mayor que presentaba una relación familiar disfuncional vinculada a los cambios propios de las diferencias entre generaciones, incorporando algunos de los principios de la Teoría de la Gestalt, la Teoría de los Sistemas, que fueron abordadas anteriormente y de la psicología de Jung y de la Teoría Sintérgica de Grinberg.

De la psicología de Jung se retoma el planteamiento del proceso de individuación. De acuerdo con Stein (2005) Jung definió la individuación como el proceso de diferenciación de sí mismo respecto al colectivo, para lo que es fundamental lograr una conciencia individual de los complejos que se tienen inconscientes, es decir, conseguir un sentido de singularidad que requiere hacer continuamente distinciones entre el yo y el no-yo y que se extiende a lo largo de toda la vida. La persona está construida de piezas del colectivo con el que el ego se identifica y utiliza para facilitar la adaptación al mundo social en el que se vive, la persona es en realidad un segmento de la psique colectiva.

Como resultado de este proceso, se produce un “completamiento” del individuo, que lo aproxima con ello a la totalidad, contribuyendo a hacerlo más libre (Alonso, 2004). Es ahí donde recae la importancia de considerar este planteamiento en el trabajo del tema de familia con adultos mayores, ya que en cualquier momento de la vida el proceso de individuación continúa, favoreciendo al bienestar de las personas y la concientización de las relaciones que mantienen con el entorno, haciendo posible la distinción entre las creencias que se mantienen en la cultura y lo que cada persona quiere para sí misma. La diversidad individual en el dominio psíquico llega a lo infinito (Jung, 2013).

De la Teoría Sintérgica se aborda el principalmente el Potencial transferido. El término Potencial Transferido se le ha asignado a un potencial cerebral registrado en un sujeto no estimulado, siempre y cuando otro sujeto con el cual haya interactuado previamente sea estimulado (Grinberg-Zylberbaum 1987 en Attie, 1996). El Potencial Transferido tiene la característica de presentarse únicamente cuando se establece comunicación directa, es decir, la capacidad para experimentar los efectos de otro directamente en uno mismo.

De acuerdo con Grinberg-Zylberbaum (1991) el Potencial Transferido es una manifestación de un intercambio directo de información específica de Cerebro a Cerebro y podría ser utilizado como medio para enviar información sin el uso de instrumentos electrónicos, logrando una comunicación a distancia. Este planteamiento se retoma en la DG ya que se trabaja con vínculos familiares que no están presentes durante la intervención, pero se retoman por medio de representaciones significativas en las que se despiertan fuertes emociones que impactan a los involucrados, aunque estén fuera del espacio terapéutico.

A continuación, se muestra una tabla con los principios de la Gestalt, de la Teoría de los Sistemas, de la psicología de Jung, la Teoría Sintérgica que se entrelazan para dar origen a la DG y que pueden ser utilizados en el trabajo psicoterapéutico grupal con adultos mayores al abordar la temática familiar.

Tabla 1. Principios teóricos que se retoman en la DG para el trabajo psicoterapéutico con adultos mayores.

Psicoterapia Gestalt	Teoría de los Sistemas	Psicología de Jung	Teoría Sintérgica	Dinámica Generográfica
Necesidades no satisfechas	La historia afecta la dinámica familiar	Complejos inconscientes	Percepción limitada	Conflicto familiar intergeneracional
Contacto satisfactorio con el ambiente	El contexto afecta los procesos internos	Reconocerse a sí mismo en su ambiente	No estamos desligados de los seres vivos con los que interactuamos	Cargas hereditarias y culturales
Cambio constante de la persona y el ambiente.	Familia en constante cambio.	Estamos eternamente inacabados, crecemos y cambiamos.	-----	Movilización de las relaciones familiares.
Darse cuenta.	Aumentar las posibilidades de realidades	Todo tiene por los menos dos caras y a menudo más.	Muchas realidades posibles en la mente humana	Percepción de diferentes realidades
Contacto satisfactorio	Pertenencia e independencia	Individuación	Todo se encuentra entrelazado	Individuación y redes de apoyo

Actualización de sí mismo en el entorno	Reposicionamiento	Conciencia individual	Intervenimos activamente en la creación de la realidad perceptual	Reposicionamiento
Momento existencial, aquí y ahora	Niveles de organización familiar	-----	Niveles de conciencia	Multiniveles, multitemporalidad, multigeneraciones
Equilibrio entre sus necesidades personales y las exigencias de su sociedad	Homeostasis. Un cambio lleva a otro restaurando el equilibrio	Sincronicidad en periodos de transformación	Potencial Transferido. Conexión de cerebro a cerebro.	El cambio en uno de los miembros desencadena cambios en los demás.
Experimentos que favorezcan el contacto	Cuestionar el sistema de creencias	Estrategias que lleven a hacer consciente lo inconsciente	Concientización	Metáforas para representar la realidad

4. METODOLOGÍA

Ante los cambios característicos en la dinámica familiar y la cultura son necesarias intervenciones psicológicas que permitan relaciones saludables en el ámbito familiar y como bien se menciona en capítulos anteriores, es importante considerar a los individuos desde el área biopsicosocial debido a las diferentes condiciones que se presentan según la edad. Al respecto, Álvarez (2014) menciona que es indispensable crear alternativas de atención psicológica para el adulto mayor con suficiente efectividad e impacto, en beneficio de la salud mental, y mejorar la calidad de vida, así como la calidad de muerte.

Dicha situación ha dado lugar a la creación de espacios que se encargan de dar atención psicoterapéutica a los adultos mayores considerando en todo momento sus necesidades, como es el caso de Grupo VIDA. Este grupo que se encuentra en un espacio universitario y que brinda atención a la comunidad, abre sus puertas a los adultos mayores que solicitan apoyo psicológico y también a los estudiantes que se encuentran interesados en la temática de la vejez, dando la oportunidad de generar conocimiento psicogerontológico que beneficie a la población etaria. Es precisamente en Grupo VIDA en donde se descubre que los participantes consideran sumamente significativas sus relaciones familiares y, en la mayoría de los casos, de ellas depende su bienestar; lo que lleva a considerar la elaboración de una intervención psicoterapéutica en la que los adultos mayores aborden cuestiones familiares.

Tomando en cuenta que es escasa la información que se tiene sobre psicoterapia con adultos mayores, es fundamental que se expongan los trabajos de investigación que se están realizando al respecto y los efectos que tienen, así como las necesidades que se detectan y que pueden dar origen al reconocimiento de nuevas formas de intervención que contribuyan a su satisfacción.

4.1 OBJETIVO GENERAL

Analizar los efectos de la DG como estrategia de intervención psicoterapéutica en la percepción que los integrantes de Grupo VIDA tienen sobre su dinámica familiar.

4.1.1 OBJETIVOS PARTICULARES

- Identificar las cuestiones familiares que los integrantes de Grupo VIDA expresan al utilizar la DG.
- Reflexionar sobre la postura y el posicionamiento que los integrantes de Grupo VIDA tienen en su familia.
- Proponer categorías de análisis de los resultados obtenidos a partir de la intervención con la DG.

4.2 HIPÓTESIS

- H1. La utilización de la DG como estrategia de intervención psicoterapéutica favorecerá que los integrantes de Grupo VIDA expresen las condiciones en las que se desenvuelve su dinámica familiar.
- H2. La utilización de la DG como estrategia de intervención psicoterapéutica propiciará que los integrantes de Grupo VIDA cuestionen la postura y el posicionamiento que tienen en su familia.
- H3. La DG como estrategia de intervención psicoterapéutica propiciará que los integrantes de Grupo VIDA se posicionen de diferente manera en su dinámica familiar.
- H4. La utilización de la DG proporcionará información de las condiciones familiares de los integrantes de Grupo VIDA con la que se podrán realizar categorías de análisis.

4.3 POBLACIÓN

Se trabajó con los integrantes del Grupo VIDA, perteneciente al Programa de Investigación de Psicología del Envejecimiento, Tanatología y Suicidio, de la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI) que brinda atención a la comunidad en general y está ubicada dentro de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala. Dicho programa es dirigido por profesores de la UNAM y cuentan con el apoyo de estudiantes de la carrera de psicología que tienen la oportunidad de realizar su servicio social y/o proyecto de tesis, así como estudiantes de maestría que se interesan por el grupo para realizar estudios encaminados a la vejez. Algunos de los temas que han sido abordados son asertividad, sueños, muerte, soledad, tiempo libre, entre otros, siempre teniendo un enfoque psicoterapéutico.

En Grupo VIDA se trabaja de manera interdisciplinaria teniendo la participación de médicos, enfermeros, trabajadores sociales y optómetras, todos ellos colaboran llevando información a los integrantes que pueda servir para su bienestar, procurando realizar un trabajo dinámico que llame la atención y favorezca la asimilación de la información.

En el tiempo que se aplicó el presente estudio, el grupo estuvo conformado por personas con edades que van de los 58 a los 85 años, la mayoría de ellos vive cerca de la universidad lo que favorece su desplazamiento, algunos cuentan únicamente con estudios a nivel primaria y otros cuantos, con carreras técnicas, socioeconómicamente su nivel es medio-bajo. El estado civil de los integrantes varía, la mayor parte son viudas y divorciados, en menor medida casados. Es importante mencionar que hay quienes cuentan con alguna enfermedad crónica como diabetes, Parkinson, artritis, epilepsia o hipertensión.

El grupo se conformó hace 19 años y durante este tiempo han entrado y salido integrantes, así como también algunos se han mantenido desde sus inicios. Las sesiones psicoterapéuticas tienen lugar de lunes a viernes de 10:00 a 12:00 de la mañana; al finalizar la sesión los coordinadores, estudiantes y tesistas se reúnen

para hacer supervisión. Los integrantes pueden acudir al grupo diariamente o solo algunos días de la semana, solamente se les pide que sean constantes para tener secuencia de lo que se va trabajando, de igual manera ellos deciden el momento en el que dejan de asistir, aunque por lo regular su permanencia es por años.

Como parte del mismo Programa, las personas de Grupo VIDA organizan reuniones en sus casas, paseos a diferentes estados y campamentos; en los que participan los coordinadores, los estudiantes y tesisistas, todo ello con una finalidad psicoterapéutica. También realizan eventos en el interior de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala para celebrar los cumpleaños, el día de la independencia, el día de muertos, la navidad y el aniversario del grupo; siendo los propios integrantes del grupo quienes se organizan para dar lugar a las festividades, promoviendo un encuentro intergeneracional con la población universitaria.

4.4 ESCENARIO

Las sesiones se llevaron a cabo en un salón del segundo piso de la CUSI. El salón es color blanco con bordes amarillos, con medidas de 4x5 m., cuenta con ventanas rectangulares y pequeñas que se ubican en la parte superior de las paredes laterales, hay dos puertas de madera que se encuentran una frente a otra y el piso es de mármol color crema. El salón tiene un pizarrón blanco, mesas rectangulares de madera y color blanco, sillas de plástico color negro que no están adheridas al piso y que siempre se ubican de manera que todos los asistentes se vean unos a otros (en semicírculo), mientras que las mesas se colocan a las orillas del salón de manera que permitan tener más espacio y solamente se utilizan cuando la sesión lo requiere. En el techo se encuentran colocadas lámparas alargadas que proporcionan buena iluminación a todo el salón y tienen que permanecer encendidas ya que la luz natural que entra es escasa, solo se apagan cuando se proyectan videos o cuando se necesita oscuridad para realizar alguna actividad.

4.5 MATERIALES E INSTRUMENTOS

En las sesiones que se trabajó la DG se utilizaron diversos materiales: muñecos de cartón, papel, plumas, colores, lápices, pinturas, hojas de color, diamantina, lentejuelas, jenga (juego de mesa), tangram.

Para presentar cortometrajes y videos relacionados con la temática familiar, se utilizaron un proyector y computadora.

Para realizar el análisis de resultados y formar las categorías se utilizaron videograbaciones, que se tomaron con cámara de video y teléfono celular.

4.6 PROCEDIMIENTO

Al ingresar al Grupo VIDA se encuentra que el programa lleva años dando servicio a los adultos mayores que viven a los alrededores de la FES Iztacala, dándose a conocer en un primer momento por medio de invitaciones que se hacían directamente en los domicilios de las personas, posteriormente los integrantes del grupo y los estudiantes de la Facultad informan a sus conocidos acerca del servicio que se proporciona. Algunos de los integrantes asisten al grupo desde sus inicios, la mayoría lleva aproximadamente 3 o 4 años asistiendo y hay quienes tienen días de haber ingresado. Esta situación lleva al grupo a estar en constante cambio y a que se presenten diversas experiencias y necesidades; es ahí de donde surgen las intervenciones tanto de los coordinadores como de los tesistas.

El presente trabajo se aplicó en colaboración de una compañera pasante de psicología que coincidió en querer utilizar la DG en el Grupo VIDA, por lo que el marco teórico y la metodología son iguales, y en las sesiones la coordinación fue de ambas. A partir del análisis de resultados, cada una continuó de manera individual, lo que resultó en dos trabajos diferentes pero complementarios, aportando dos perspectivas de una misma intervención.

En este capítulo se muestran las bases metodológicas a partir de las cuales se llevó a cabo la intervención en el Grupo VIDA haciendo uso de la DG.

4.6.1 DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La metodología que se utilizó fue de tipo cualitativo: Investigación Acción con corte psicoterapéutico.

La metodología cualitativa puede definirse como la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, la conducta y comportamiento observable. Se centra en el descubrimiento de constructos y proposiciones a partir de fuentes de evidencia como la observación empírica o mediciones de alguna clase, así se construye a partir de las relaciones descubiertas entre categorías y proposiciones teóricas (Quecedo y Castaño, 2002). El diseño en el marco de una investigación cualitativa se rige por el campo, de este modo, el diseño se va ajustando a las condiciones del escenario o ambiente; algunos diseños, se basan en el análisis de discursos, videos y temas específicos, así como en la búsqueda de sus posibles significados (Salgado, 2007).

El diseño cualitativo que se utilizó en el presente estudio, se enfoca en las experiencias individuales subjetivas de los participantes, se describieron y analizaron los fenómenos desde el punto de vista de cada participante y desde la perspectiva construida grupalmente.

Por su parte, la Investigación Acción en general es un enfoque metodológico que tiene el doble objetivo de intervenir en una realidad determinada (acción) y de crear conocimiento o teorías acerca de dicha acción. Por lo tanto, los resultados de una investigación que utiliza esta metodología, deben ser, en consecuencia, tanto una intervención activa sobre una realidad como la construcción de teoría o conocimiento a través de la investigación (Gallego, 2007 en Oliveira, 2015). La Investigación Acción se basa en una relación investigador-investigado, donde

ambos polos resultan singulares, activos, poseedores de una subjetividad y de un saber; constituye una metodología que brinda tanta importancia al resultado investigativo como a los procesos humanos que le acompañan, construyendo objetivos a partir de las necesidades del otro y de las relaciones comunicativas con el otro (Tovar, 1995). Este tipo de metodología permitió que las temáticas de las sesiones de intervención en Grupo VIDA se planificaran conforme transcurrían las mismas, es decir, dependiendo de las necesidades observadas en el grupo. De igual manera se dio lugar a que las coordinadoras de las sesiones y los coterapeutas formaran parte de las actividades que se realizaban durante la intervención, comentando su propia experiencia.

Por último, es importante señalar que el trabajo realizado es de corte psicoterapéutico, por lo que todas las actividades que se realizan tienen como finalidad movilizar procesos dentro del grupo. El estudio del proceso terapéutico es una de las tres líneas de investigación con procedimientos metodológicos en psicoterapia; éste estudio se centra tanto en la interacción terapéutica como en el proceso de cambio experimentado durante la psicoterapia, estudiando los cambios terapéuticos relevantes. El presente trabajo se enfocó en una variante cualitativa de dicho estudio llamada investigación de proceso orientada al descubrimiento, esta aproximación metodológica se desarrolla a partir de la observación de las situaciones terapéuticas o del registro de la experiencia de los participantes, las categorías según las que se clasifican los sucesos terapéuticos (Krause, et al. 2006).

El proceso del estudio constó de 4 fases que se explican a continuación.

Fase I. Acercamiento al campo

Con el objetivo de realizar el servicio social y conocer sobre el trabajo psicoterapéutico realizado con adultos mayores, las autoras del presente trabajo ingresaron al Programa de Investigación dos y un año anterior a la aplicación de las sesiones. En un inicio la labor asignada era observar, participar en las actividades

que se llevaban a cabo dentro del grupo y formar parte de las supervisiones. Posteriormente, al haber mayor familiarización con la forma de trabajo de Grupo VIDA era posible colaborar como coterapeutas de los coordinadores de las sesiones. El trabajo que se realiza dentro del grupo además de ser de suma relevancia y poco trabajado en otros espacios, da la oportunidad a los estudiantes de realizar estudios enfocados a la vejez, proporcionando mayor aprendizaje tanto para los estudiantes como para los integrantes de Grupo VIDA. Estas razones fueron las que contribuyeron a que se decidiera continuar en el Programa tras el término del servicio social. Es así como se decide realizar una intervención en el grupo como modo de titulación.

Fase II. Detección de necesidades

Durante el tiempo en el que se realizó el servicio social se colaboró en diferentes talleres que impartían los coordinadores del Programa, tesistas y estudiantes de diferentes carreras del área de salud; también se participó en salidas, convivios y eventos que realizaban los integrantes del grupo. De esta manera fue posible ir conociendo los diferentes motivos que llevaban a los adultos mayores a acudir a Grupo VIDA, durante cada taller se descubrieron nuevas necesidades y de acuerdo con ello se iban elaborando nuevos talleres. A partir de escuchar a los integrantes del grupo, se descubre que el tema de familia aparece en repetidas ocasiones y se trata de un aspecto de sus vidas que en la mayoría de ellos causa conflicto, por lo que se consideró un tema que merecía atención en ese momento. Al hablarlo con el coordinador del Programa propone utilizar la DG, ya que es una estrategia que surge del trabajo con adultos mayores y con ella se pueden abordar múltiples aspectos de la dinámica familiar; después de tener mayor conocimiento de dicha estrategia, se decide utilizar para conocer los efectos que puede tener al trabajarla con los integrantes de Grupo VIDA.

Fase III. Intervención

Se llevaron a cabo 18 sesiones en las que se trabajó con la DG como estrategia psicoterapéutica (ver Anexo 1), que tuvieron lugar los días martes y jueves con una duración aproximada de dos horas, durante el proceso de intervención algunos martes se compartía el espacio con médicos y enfermeros que llegaron a impartir talleres, se trabajaba una hora con la DG y posteriormente se les cedía el espacio. En ocasiones tanto médicos como enfermeros participaban o eran espectadores de las sesiones psicoterapéuticas, lo que permitió que compartieran experiencias propias y tuvieran mayor acercamiento con los integrantes del grupo. También se contó con el apoyo coterapéutico de 4 estudiantes de la carrera de psicología que ingresaron al grupo para realizar su servicio social

Cuando se comenzó a intervenir con la DG, los lunes y los miércoles una compañera tesista se encontraba trabajando con el grupo el taller de “Los juegos de la vida” en el que abordaba el triángulo dramático proveniente del análisis transaccional, que consiste en identificar el posicionamiento que se tiene al momento de relacionarse jugando el papel de perseguidor, víctima o salvador; de esta manera los integrantes del grupo tuvieron una visión más amplia de sí mismos y sus relaciones. Los viernes una de las coordinadoras del Programa junto con algunos estudiantes de psicología se dedicaban a tocar el tema de tiempo libre desde una visión psicoterapéutica, trabajando la estimulación tardía y actividades recreativas que fomentan el bienestar integral de los adultos mayores.

A la par de la intervención con la DG también se organizaron eventos como la ofrenda de día de muertos, convivio por cumpleaños, el festejo del aniversario del grupo en los que se involucraron los integrantes del grupo, estudiantes, tesistas y coordinadores del Programa; también se presentó la muerte de una de las integrantes y se acompañó a la familia en el funeral. Estas actividades fueron de suma importancia para la cohesión grupal y la aparición espontánea de conversaciones en las que se hablaba de la dinámica familiar.

Fase IV. Seguimiento

Después de 4 meses de haber terminado con las sesiones psicoterapéuticas se regresó al grupo para conocer cómo se encontraban los integrantes tras el trabajo que se realizó con la DG. Cabe mencionar que durante ese lapso de tiempo se continuó teniendo contacto con ellos en las reuniones que se organizaban, así como en las redes sociales.

En esta última sesión los integrantes del grupo hablaron acerca de su experiencia al utilizar la DG y todo lo que se desencadenó a partir de ahí: cambios en la percepción de la familia, diferentes formas de relacionarse y nuevas posturas ante la dinámica familiar; de esa manera fue posible apreciar modificaciones en el discurso en comparación con las primeras sesiones de intervención.

Al haber nuevos integrantes en el grupo se dio la oportunidad de escuchar perspectivas con respecto a la familia de personas que no habían estado presentes cuando se trabajó con la DG, lo que mostró diferencias entre quienes participaron en las sesiones y quienes comenzaban a integrarse.

Todas las sesiones aplicadas son descritas a detalle en el Anexo 1.

5. RESULTADOS

Los resultados que se obtuvieron de la intervención antes descrita muestran el efecto que causó la DG en los integrantes de Grupo VIDA. Se percibió que al utilizar la DG como estrategia psicoterapéutica se dio paso a la expresión de las creencias que la población etaria tenía sobre la familia, reconocieron aspectos de su dinámica familiar que no veían con anterioridad y, a partir del trabajo en grupo, comenzaron a cuestionar su posicionamiento ante la familia. Estos acontecimientos se identificaron a través del análisis que se realizó a los videos de las 18 sesiones, de los que se tomó en cuenta el discurso de los integrantes del grupo, las representaciones realizadas y las respuestas corporales que manifestaron.

Para llevar a cabo un análisis detallado de lo sucedido en las sesiones en las que se intervino con la DG se realizaron categorías de análisis, con la finalidad de nombrar y describir los procesos que tuvieron lugar, de esta manera es posible tener conocimiento de la manera en que los integrantes de Grupo VIDA se encuentran vivenciando su dinámica familiar y la importancia de crear estrategias psicoterapéuticas que intervengan de acuerdo a las necesidades de los adultos mayores.

A continuación, se presenta una tabla que contiene las diferentes categorías de análisis que surgieron de lo que se observó en los videos y las anotaciones que se hicieron de las sesiones. Cada categoría es descrita y ejemplificada con el discurso de los integrantes del Grupo VIDA que aparece entrecomillado.

Tabla 2. Categorías de análisis.

CATEGORÍA	DEFINICIÓN	DESCRIPCIÓN
Idealización de la familia	Creencias que determinan cómo debe de ser la familia.	<p>Se piensa que las familias tienen que desarrollarse de acuerdo a estereotipos que han sido estructurados y consolidados socialmente. Esta predisposición da por hecho que, de acuerdo a los roles familiares cada integrante debe actuar de una forma en específico, condicionando las relaciones.</p> <p>Los integrantes de Grupo VIDA expresan haber idealizado a la familia que querían tener, planeando el futuro de sus hijos y haciendo todo lo posible por evitar conflictos y tener una familia feliz, sin embargo, de acuerdo a su experiencia reconocen que los conflictos son parte de la familia y que no todo será siempre como se espera, aunque resulte difícil aceptarlo.</p> <p>“La familia ideal son padre, madre e hijos y que haya comunión, que todos participemos de todo, llevarnos bien”.</p> <p>“...que los hijos en algún momento formen una familia”.</p> <p>“Yo los soñaba a todos profesionistas. Y ahora que quiero que los chicos se casen no se casan”.</p> <p>“Yo creo que todos hombres y mujeres vamos a creer como los cuentos de hadas, casarme, tener hijos, ser feliz”.</p> <p>“Damos por hecho que en las familias los papás siempre van a apoyar a los hijos o que los papás se van a morir antes que los hijos, quien dice que los papás son maduros”.</p>

		<p>“...mientras me estoy insistiendo en querer a todos igual, me estoy engañando”.</p> <p>“... ya que convives más con la persona te das cuenta que no son compatibles en muchas cosas y a veces es mejor cortarlo por lo sano”.</p> <p>“La familia real es la familia con broncas, es donde hay diferencias y a pesar de todo se reúnen, conviven y también hay gente que no se soporta”.</p> <p>“Me da tristeza que a pesar de que la familia es pequeña estamos distantes”.</p> <p>“A veces queremos aparentar que nuestra familia es la más perfecta... siempre digo que mi familia está bien, pero está mal”.</p> <p>“...aunque seamos familia hay conflictos, hay desacuerdos, también envidias, no es todo bonito”.</p>
Lealtades familiares	Obligaciones que la familia establece (consciente y/o inconscientemente) y que cada integrante asume al formar parte de ella.	<p>Las familias se encargan de transmitir a los pequeños el bagaje de conocimientos de lo que se debe de hacer, conocimiento que se ha transmitido por generaciones y se mantiene sin cuestionar por qué se tiene que actuar de esa manera. De acuerdo con los integrantes de Grupo VIDA estas obligaciones llegan a ser contradictorias con lo que en realidad desean hacer, no obstante, la mayoría de las veces consideran que por lealtad a la familia se debe cumplir con las expectativas, aunque esto implique malestar.</p> <p>“...a final de cuentas es mi mamá, la debo de querer, la tengo que visitar, aunque a veces no quiero”.</p>

		<p>“...hago lo que me pide y se enoja, ya no sé qué es lo que tengo que hacer, al final haga lo que haga van a hablar, de qué sirve que le haga caso”.</p> <p>“... lo primero que me dijo mi mamá cuando murió mi papá fue que yo tenía que tomar el lugar de mi papá y yo no quería”.</p> <p>Por medio de sus propias participaciones el grupo reconoce que la familia es importante, pero eso no compromete su individualidad, ni conlleva asumir obligaciones con las que no se está de acuerdo.</p> <p>“Yo a la mamá de mi mamá le tenía mucho coraje, pero mucho mucho, por qué, porque me pegó de chica y yo le dije pinche vieja no me vuelva a pegar porque no respondo y no le vuelvo a dar beso en la mano, tenía que llegar y darle beso en la mano. Y lo cumplí”.</p> <p>“Es necesario discutir, a veces no es lo mismo discutir que destruir y la mayor parte de la gente confunde una con la otra”.</p> <p>“... pero es que es tu obligación estar aquí y le dije no, estoy aquí porque quiero no me siento obligada, es porque quiero acompañarte”.</p> <p>“El único lazo difícil para mí, el respeto a mi mamá, fue el lazo más difícil de alejar. Y me siento libre y contenta de haber puesto todo en su lugar”.</p> <p>“Lo que diferencia a lo real de lo ideal son los secretos, lo que no se dice pero que todo mundo sabe. Por eso hay ciertas culpas que sin querer transmitimos a otros”.</p>
Asuntos inconclusos	Conflictos que no han sido resueltos y	Al hablar de familia durante las sesiones, los integrantes del grupo expresaron algunos conflictos familiares que no habían

	<p>al no darles un lugar aparecen constantemente generando malestar.</p>	<p>podido confrontar y que continuaban causando enojo y tristeza, piensan que lo mejor es dejarlos de lado, pero advierten que lo único que logran con ello es postergar lo inevitable: afrontar el conflicto y concluirlo; ya que de no hacerlo puede resultar cansado y enfermizo.</p> <p>“Ahorita ya como que me quite algo que venía cargando y ahora ya me siento bien, hasta me dolía la cabeza”.</p> <p>“Tengo coraje con mi mamá, ayer la vi y sigue en su misma situación, ella desafortunadamente no quiere escuchar, no quiere ver, no quiere oír, no quiere nada y pues bueno mamacita sigue engordando, síguete deteriorando y me da tristeza por ella, pero ¿yo que puedo hacer?”.</p> <p>“Yo creo que me hace falta que me pongan una cachetiza a ver si así sale. Me he dado cuenta de que hay momentos en que quiero llorar, pero soy necia, pero va a salir. Tal vez yo misma me niego a reconocerlo porque no quiero reconocerlo, insisto no puedo estar así todo el tiempo”.</p> <p>“A veces pienso que hay que hacerlo desde el inicio, poner un hasta aquí o hacer ver lo que pasa y si lo aceptan que bueno.”</p> <p>“Me hizo recordar lo que ya había olvidado.”</p> <p>“Si uno esconde las historias, te van perjudicando”</p> <p>“... pero esta situación de veras que salió, la tenía guardadita, la tenía dormida, le decía no salgas y ahorita que salió me está dando vueltas... lo más fácil de todo es huir”.</p> <p>“Cuando hay preocupación, malestar inquietud es que algo no se dijo, algo no se resolvió”.</p>
--	--	---

		<p>“De repente las mentiras, los secretos, lo no pedido ¿qué causa? Causan fantasías y fantasmas que se cargan en la familia”.</p> <p>“Hay cosas de mi niñez que jamás pregunto... Fui la hija mayor pero no conté igual, siempre me dieron menos, pero jamás pregunté por qué, sólo pensé que a lo mejor no era hija de mi papá.”</p>
<p>Enfermedades en el adulto mayor</p>	<p>Papel que juegan las enfermedades en la vida de los adultos mayores.</p>	<p>En la vejez probabilidad de que existan enfermedades y que coexistan unas con otras es mayor que en otros momentos de la vida, lo que influye significativamente en las actividades que los adultos mayores realizan pudiéndose pensar como una limitante, no obstante, los integrantes de Grupo VIDA demuestran que a pesar de las dificultades que una enfermedad pueda representar es posible continuar siendo activos tomando las precauciones correspondientes.</p> <p>“No puse mucha atención, he estado un poco mal de salud y estoy pensando mucho en eso y no me puedo concentrar”.</p> <p>“No me puedo mover muy bien, a veces se me dificulta caminar, pero aun así lo intenté y me divertí mucho porque sé que todavía puedo”.</p> <p>“Tengo que estar pendiente de mis medicinas y de todo lo que necesito porque no tengo a nadie que me ayude, estoy solo”</p> <p>“Aunque tenga problemas de salud, yo sigo haciendo mis cosas y nadie me ayuda, yo voy de un lado a otro y hago mis cosas”.</p>

<p>El adulto mayor en la familia</p>	<p>Papel que ejerce el adulto mayor en la familia a partir del lugar socio- cultural que se le da.</p>	<p>Al llegar a la vejez las personas se encuentran con un no lugar dentro de la sociedad, que se enfatiza con la familia nuclear (que predomina en la actualidad) que las aleja de las actividades que en ella se realizan. En Grupo VIDA los integrantes reconocen la postura que tienen en su familia. Expresan sentirse separados de sus hijos y nietos y, a la vez, sentirse incluidos únicamente en el momento en el que algo se necesita.</p> <p>“Ahora mi familia soy yo, mis hijos viven en la casa, pero yo ya no me siento parte de ellos y cuando nos necesitamos nos apoyamos”.</p> <p>“Mi nieta no quiere regresar con su mama, yo ya me hice cargo de una de sus hijas, no puedo hacerme cargo de todos...”</p> <p>“Te estás convirtiendo en cuidadora y varias cosas se movieron”.</p> <p>Mencionan que este papel que se les da dentro de la familia y que ellos mismos adoptan no los hace sentir bien, optando por un cambio.</p> <p>“Yo antes siempre me ponía atrás de todo, primero era mi familia y yo atrás ahora cambiaron los papeles”.</p> <p>“A mí me duele ver cuánto has luchado y esforzado por querer arreglar algo, por querer recuperar las cosas, pero la sabiduría de la vejez a veces nos muestra y nos dice que ese ya no es el camino, a veces las lágrimas nos dicen no es por ahí”.</p>
---	--	---

		<p>“Tomé la decisión de enfrentarme a la familia completa, ahora me siento rechazado de la familia”.</p> <p>“Primero soy yo y luego la familia y entre más lejos esté de ellos mejor para mí y mi tranquilidad”.</p>
<p>Padres adultos mayores</p>	<p>Posicionamiento que los padres adultos mayores mantienen respecto a la vida de sus hijos.</p>	<p>Para los adultos mayores de Grupo VIDA el tema de los hijos causaba notable inquietud, cuando hablaban de ellos expresaban malestar ante las decisiones que toman, especialmente porque no hacen caso a los consejos que como padres les ofrecen, sin considerar que sus hijos son personas adultas que pueden tomar sus propias decisiones.</p> <p>“El tema de los hijos me movió por el novio de mi hija, no era muy saludable ni favorable para ella... Y estoy dejando que la decisión que ella tomó, la considere correcta, no sé si decirle que hizo bien en terminar, por ciertas situaciones yo pienso que no era favorable esta relación.”</p> <p>“Me entristece ver que mis hijos no cuidan su salud, no ven por ellos... ahorita está viviendo sola y me preocupa no saber qué come.”</p> <p>“Me molesta que no coma a sus horas, eso es algo que le va a hacer daño a la larga y no entiende, por eso mejor le hablo por teléfono para estar al pendiente”</p> <p>Posteriormente comenzaron a tener en cuenta la individualidad de sus hijos, así como la satisfacción que les causa el saber que ya no les corresponde hacerse cargo de ellos.</p> <p>“En el momento que vuelan los hijos vuelan con sus propias alitas. Y esto es fácil cuando uno se enseña a respetar a las demás personas, difícil es cuando uno se aferra y se apega a</p>

		<p>hacer las cosas y decir yo soy la mama y por eso se tienen que hacer así las cosas”.</p> <p>“...cuando llegan los hijos es muy bonito, pero ya cuando se van es mejor”.</p> <p>“Son mis hijos, pero ¿qué puedo hacer yo? escuchar, darles un abrazo, un beso, pero su vida la resuelven ustedes”.</p> <p>“Entonces yo lo reconozco que no puede ser que estén siempre pegados a mí”.</p> <p>“Hacemos propios los problemas de los demás y los queremos resolver, tal vez solo dar una opinión”.</p> <p>“Hay que dejarlos ser. Si se equivocan que ellos se equivoquen”.</p>
<p>Relaciones de pareja en la vejez</p>	<p>Manera en la que los adultos mayores viven sus relaciones de pareja.</p>	<p>En la vejez es común que se escuche hablar acerca de la viudez, sin embargo, no todos los adultos mayores se encuentran en esa situación, las relaciones de pareja pueden ser tan diversas como en otros momentos de la vida, con sus respectivas variaciones. En Grupo VIDA algunos integrantes se han divorciado, otros llevan muchos años viviendo con la pareja con la que se casaron, unos más continúan experimentando noviazgos, hay quienes enviudaron y decidieron que esa sería su última pareja o quienes enviudaron y conocieron a alguien más con quien compartir, y también hay integrantes que nunca tuvieron la oportunidad de tener una relación de pareja.</p> <p>Cabe señalar que cuando algún integrante hablaba sobre una relación de noviazgo, en los demás integrantes surgían risas y bromas.</p>

		<p>“Este es el que fue mi pareja, siento que aún está cerca de mí, que no me deja porque hay momentos en los que necesito algo y pienso que está aquí... aunque ahora conocí a alguien”</p> <p>“...de eso es de lo que se quejan las señoras que tienen marido, yo afortunadamente no lo tengo, pero las que tienen dicen que ya no quieren salir para nada, solo quieren ver tele y leer el periódico”.</p> <p>“Yo salgo con mi novio a pasear, a comer, no nos vemos siempre, pero la pasamos bien”.</p> <p>“Aquí me estoy poniendo yo y a mi esposo que ya falleció porque yo considero que es mi familia”.</p>
Soledad	<p>Proceso que experimentan los adultos mayores al percibirse sin la compañía de su familia y/o amistades.</p>	<p>Para las personas que llegan a la vejez la soledad se convierte en una condición común, quienes pertenecían a la misma generación comienzan a morir y, las diferencias ideológicas y de intereses con las nuevas generaciones crean un obstáculo para formar nuevos vínculos, lo que lleva al adulto mayor a percibirse aislado, en soledad. Al ser el tema de familia el abordado durante las sesiones de intervención, los integrantes de Grupo VIDA hicieron referencia a la manera en que los cambios en su dinámica familiar los hacen sentirse solos, lo cual resulta difícil de reconocer, pero al asimilar que se encuentran en una nueva dinámica comienzan a descubrir nuevas formas de relacionarse.</p> <p>“Tenemos relaciones familiares destructivas, enfermizas, ¡ah! pero como luchamos para conservarlas y el asunto es que preferimos tener relaciones dañinas a quedarme sin nada”</p>

		<p>“Reconocer que tuve una familia y ahora tengo familiares, estoy viendo que aprendí a vivir mi soledad”.</p> <p>“He aprendido a vivir mi soledad con mis familiares, no necesariamente con familia”.</p> <p>“Por eso te digo aquí están mis hijos y ellos están bien, ya cada quien hizo su vida, yo aquí estoy no me siento sola porque sé que en el momento en el que lo necesite los cinco van a estar conmigo”.</p> <p>“En mi esquema me percibo sola a pesar de estar en medio de todos. Pero fíjate que veo un lazo de unión en las buenas y en las malas. Cuando en esa ocasión estuve internada todos estaban conectados”.</p>
Tiempo libre	Tiempo dedicado a realizar actividades que promuevan un bienestar integral en la vejez.	<p>Los adultos mayores se encuentran con que en la vejez las responsabilidades asignadas por la sociedad son por poco, ausentes. Por lo que se llega a pensar que en la vejez no hay nada por hacer y lo único que queda es esperar la muerte. En Grupo VIDA los integrantes han descubierto que a pesar de contar con muchos años y algunas enfermedades, es posible continuar con una vida activa en la que se trabaje por el bienestar propio y por tener nuevas experiencias que generen aprendizaje.</p> <p>“Ahorita lo que dijeron de que hubo un momento en que yo me sentí sola, entonces a lo que me dedico es a mis ejercicios para sentirme bien yo, en mi transcurso del día estaba sola y entonces dije ¿qué puedo hacer? Y dije ¡no! necesito algo, Tengo que aprender otras cosas”.</p>

		<p>“Me gusta estar aprendiendo de tecnología. Y este tema para mi va a ser muy interesante y yo siento que me va a servir para hacer cambios, no es tarde para hacer esos cambios”.</p> <p>“Y no acabo de aprender porque hay muchas cosas que aquí me han dado para poder vivir sola y utilizar mi tiempo de la mejor manera”.</p> <p>“Nos juntamos y nos vamos a pasear”.</p>
<p>Redes de apoyo</p>	<p>Vínculos estrechos que se crean en diversos espacios de interacción y que sirven de apoyo en el momento en el que alguno de los involucrados lo necesita.</p>	<p>En Grupo VIDA las personas han llegado buscando ser escuchadas y apoyadas en las problemáticas que se les presentan, encontrando ahí, no solo un proceso psicoterapéutico, sino personas que comparten experiencias similares y amistades que permanecen incluso fuera del grupo, llegando a considerar que es la familia no consanguínea que ellos mismos eligen tener.</p> <p>“Yo considero a mi familia a todos los que están aquí a mi alrededor, porque yo sé que si necesito ayuda me la dan y eso para mí es muy satisfactorio, saber que hay gente que está conmigo”.</p> <p>“Yo estaba buscando a la familia perfecta y encuentro algo parecido aquí en el grupo”.</p> <p>“Ya no entres al juego (abrazo a A)”</p> <p>“Sentí con L ese abrazo que nunca había sentido, ese amor, esa calidez y con M... sentí a mi papá cerca de mí, cosa que mi papá no sabe dar, no sabe dar un abrazo, mi mamá tampoco sabe dar un abrazo, no sabe decir te quiero mucho hija”.</p>

		<p>“Encontré aquí la ayuda y la compañía que necesitaba en los momentos más difíciles, por eso regreso”.</p>
<p>El grupo como facilitador de procesos psicoterapéuticos</p>	<p>El trabajo psicoterapéutico en grupo permite que los adultos mayores, a partir de las experiencias de sus compañeros, reconozcan experiencias personales de las que se les dificulta hablar.</p>	<p>Durante las primeras sesiones los integrantes de Grupo VIDA comentaban que todo se encontraba bien en sus familias, que no había problemas y que todos estaban felices, sin embargo, durante las intervenciones comenzaron a hablar sobre los problemas que viven, teniendo cada vez mayor confianza para hacerlo. Ayudándose de lo que sus compañeros expresaban pudieron evocar recuerdos que se mantenían en el pasado.</p> <p>“Posiblemente hay cosas que se me van, pero cuando alguien habla voy recordando”.</p> <p>“Yo no me doy cuenta de muchas cosas, me dilato en relacionarlo y luego digo ¡ay eso me paso a mí! Me gusta escuchar a los demás. A veces no hablo ni digo nada, pero me voy y después de rato comienzo a relacionarlo”.</p> <p>“Ahorita escuchando me refleje hace 36 años, cuando mi novio supo que estaba esperando bebé se dio la vuelta y se enojó”.</p> <p>“...te lo digo porque tengo una madre semejante a la tuya, muy manipuladora y cuando quiere que la salve yo le digo no te voy a salvar madre, san se acabó”, “ya no le reclamo toda la retahíla que traigo encima igual que ustedes porque soy de la generación de ustedes prácticamente, me trataron igual”.</p> <p>“...pues lo vi con X, con lo de su mamá y lo veo aquí en el grupo, lo he aprendido, lo he escuchado”.</p>

		<p>“Cuando llegué aquí tenía problemas y encontré soluciones, ahorita nuevamente hay situaciones que me hicieron regresar”.</p> <p>“Lo sentí, cuando me habló L me estaba ablandando, pero cuando Y me habló sentí la emoción, esa alegría de cuando estaba embarazada de mis hijos, ese recuerdo de mis embarazos, que a veces eran tristes a veces alegres”.</p>
<p>Patrones transgeneracionales</p>	<p>Pautas de comportamiento que se transmiten de generación en generación en la familia y se mantienen en el tiempo.</p>	<p>Durante las sesiones los integrantes del grupo hablaron acerca de los patrones que han podido reconocer en su familia y que ellos mismos han repetido a lo largo de su vida. Para la mayoría, estos patrones no son agradables y se esfuerzan en poder cambiarlos, descubriendo lo complejo que resulta cambiar comportamientos que han conservado por mucho tiempo.</p> <p>“...tengo genes de mi abuela y no la conocí, pero me decían y la verdad sí y ahora que lo reconozco... sí, traigo algo de la madre de mi madre: regañona, gritona, mal hablada, grosera”.</p> <p>“Es que siento que ella me educó a como la educaron, ella es hija de víctimas, yo soy víctima y mis hijos son víctimas más, mi hija lleva los pasos de la madre y yo siento feo”.</p> <p>“Yo no quiero ser como mi madre, lo que yo puedo hacer es no seguir el patrón”.</p> <p>“Pero es que digo si estuviste con ella, tenemos que adquirir ciertas cosas de la persona con la que estamos conviviendo y si vemos que está mal pues vamos a procurar lo que nosotros pensamos que está bien. Tal vez estamos en lo mismo y no lo vemos”.</p>

		<p>“...mi abuela me quería decir qué hacer y yo al final hacía lo que quería, mi mamá también era como ella. Y yo también estuve a punto de hacerlo con mi hija, pero recapacité”.</p> <p>También existen aquellos patrones que contribuyen al bienestar y que se conservan con agrado.</p> <p>“...las cosas se repiten y me acuerdo de mi abuela cuando se fue una de sus nietas le lloró mucho porque se había encariñado mucho, ella era muy fuerte y un día dijo que jijos estoy yo aquí llorando por algo que no es mío váyanse mucho a la quien sabe que ¡se acabó! Ahora yo digo lo mismo”.</p> <p>“Yo siempre decía que no iba a ser como mi mamá, que no iba a ser como mi familia, yo voy a salir adelante”.</p>
<p>Crisis en el proceso psicoterapéutico</p>	<p>Dificultades que expresan los adultos mayores al darse cuenta de lo que les está afectando en su dinámica familiar.</p>	<p>Se observó que para los integrantes de Grupo VIDA fue difícil admitir su sentir ante los problemas que ocurrían en sus familias, después de esforzarse tanto para mantenerlo guardado expresarlo implicaba sacar emociones acumuladas que se desbordaban al salir, o bien, sorprendían.</p> <p>“Ya no quiero estar ahí, no quiero ir aquí, no quiero ir allá... nada más que si lo hago bien si no lo hago malo, y que tus hijos y que tus hojas y que la fregada, déjenme en paz si no quiero ir no”</p> <p>“El problema de la gente para su vida cotidiana es que da por hecho las cosas. Y cuando ve que las cosas no son como parecen es donde vienen las crisis”.</p> <p>“Es que yo no sabía, es que yo no pensaba, es que nunca me imaginé que tu... Si te hubieras fijado un poquito, ahí siempre estuvo”.</p>

		<p>“Por eso es tan difícil entender la letra de la canción porque refleja lo contrario a lo que estamos acostumbrados”.</p>
<p>Dinámica Generográfica como estrategia para darse cuenta</p>	<p>Por medio de representaciones tangibles se facilita la percepción y aceptación de conflictos en la dinámica familiar.</p>	<p>En múltiples ocasiones al hablar acerca de la dinámica familiar, los integrantes del grupo reflejaban molestia tanto en su discurso como en su expresión corporal, no obstante, al hacerles evidente su comportamiento ellos lo negaban prefiriendo no continuar hablando del tema. Trabajando con la DG les fue posible plasmar de manera tangible su situación familiar y al tenerlo al frente pudieron reconocer sus sentimientos y su percepción.</p> <p>“Ya me hacía falta esto. Todo esto comenzó el martes empezaron a buscarle y a buscarle y me fui con esto y ni siquiera espere a las muchachas, no quería ver a nadie, ya van tres veces que me voy sola y me voy caminando y voy pensando, y estoy en mi casa y estoy pensando cómo resolver todo esto”.</p> <p>“Recuerdas el esquema, en el papelito, ahí es en donde más me doy cuenta, yo siempre he sabido, yo esperaba el momento en el que se iban a ir, como lo hice yo”.</p> <p>“Que bueno que esto haya pasado para que nos demos cuenta de lo que tenemos, de lo que hicimos, de lo que nos hace falta”.</p> <p>“Estoy concentrada en lo que escucho y me respondo, dentro de mí empecé a hacer un examen y vi lo que mis hijos han hecho y lo que yo he hecho”.</p> <p>“Con las actividades pienso en que he hecho con mi familia”.</p>

<p>Actualizar la mirada</p>	<p>Reconocimiento del aquí y ahora, resignificando los eventos pasados en el presente.</p>	<p>Los integrantes de Grupo VIDA han tenido experiencias en diferentes momentos de su vida que causaron dolor, quedando como asuntos inconclusos que se mantenían guardados sin darles un lugar. Durante las sesiones de intervención tuvieron la oportunidad de ponerlos al frente y darse cuenta de que las condiciones han cambiado y que ahora ellos tampoco son los mismos, reconociendo su entorno actual.</p> <p>“La sesión del martes me hizo recordar muchas cosas, ya no las recuerdo con dolor con coraje y ahorita muchas cosas se movieron también”.</p> <p>“Al no tener familia hay libertad para otras cosas”.</p> <p>“Ahorita yo pienso que estando en el grupo nos damos cuenta de las mismas cosas, de las que años atrás no nos dábamos cuenta”.</p> <p>“Esta es la que fue mi familia, ahora son mis familiares porque ya cada quien hizo su vida, pero yo aquí estoy para el momento en que ellos necesiten algo yo puedo ayudarles”.</p> <p>“Mi trabajo me ha costado, referente a mi mama yo no la voy a cambiar”.</p>
<p>Reposicionamiento en la familia</p>	<p>Cambios que surgen en el posicionamiento de las personas en su dinámica familiar al llegar a la vejez.</p>	<p>Los integrantes de Grupo VIDA expresaron haber pasado por diferentes momentos durante toda su vida, adquiriendo conocimiento que les permitió comprender, con el paso de los años, lo que sucedía con ellos y con su dinámica familiar. Reconocen que ha sido necesario realizar cambios en sí mismos para poderse adaptar a los cambios que suceden a su alrededor.</p>

		<p>“Cuando somos madres nos dedicamos de lleno a nuestros hijos, hijos- trabajo, trabajo- hijos, pero cuando nuestros hijos crecieron y entraron a la secundaria ya ni reconocemos a veces a la familia, creció y ya no son los niños chiquitos”.</p> <p>“Tu mamá ya tiene un importante deterioro, recuerda que tienes que comenzar a ver a tu madre como persona, sí madre soy tu hija, pero de mujer a mujer la cosa es otra”.</p> <p>“Yo pienso que los hijos vemos a los papás en distintas etapas cuando estamos chicos, cuando estamos adolescentes y creemos que son unos jijos, después entendemos por qué son las cosas, pero hasta después, ya ahorita ya grande ya vieja entiende uno muchas cosas, pero en su momento así es la vida”.</p> <p>“El señor fuerte y tosco y todo al final reconoció lo que valíamos para él. Antes el no estaba presente, recuerdo todo lo que vivimos con él cosas buenas y malas... al final el se arrepintió en su momento y creo que yo también. Nos reconciliamos”.</p>
<p>Individuación</p>	<p>Proceso en el que los adultos mayores toman conciencia de las situaciones que les generan malestar y las confrontan buscando su propio bienestar.</p>	<p>En las sesiones en las que se trabajó con la DG, los integrantes de Grupo VIDA manifestaron la dificultad que les causaba expresar la molestia que sentían ante su familia, porque creían que al hacerlo se convertirían en malos hijos/padres/abuelos, dejando de lado su propio bienestar. Con el paso de las sesiones pudieron darse cuenta de que la familia es importante, pero ellos también lo son, estableciendo límites y considerando sus propias necesidades.</p> <p>“Tomó una decisión correcta pero ya no le pidió opinión a ninguno de los dos, él la tomó por su propia voluntad”.</p>

		<p>“Rompe el esquema y hace su voluntad. Podían hacer con él lo que quisieran hasta que decidió tomar una decisión”.</p> <p>“Y yo no me quiero parecer a mi madre y me parezco a ella, a lo mejor voy a ser como ella, pero no sé, depende de mí”.</p> <p>“No quiero ser esa hija, no quiero que me sigas manipulando, que me dejes hacer mi vida tranquila como yo quiera, yo cuento”.</p> <p>“Si te mueres es tu decisión no la mía”.</p> <p>“Yo no voy a tener la culpa de nada, yo te di lo que te tuve que dar, ya no me pides más de lo que te puedo dar. te voy a querer como yo quiera nada más. te quise mucho, te quiero mucho pero no como tu quieras”.</p> <p>“Me di chance de estos días estar en mi cama sin hacer nada y sin preocuparme cómo iban a estar los demás, me preocupaba por cómo iba a estar yo. Para mí ese es un gran logro porque por estar al pendiente de los hijitos me preocupaba, ya me estoy dando permiso de descansar, de hacer lo que quiero sin preocuparme, es la primera vez que lo hago”.</p> <p>“El límite se busca y se encuentra y esa es una lucha constante. No es fácil tratar de ver esa situación, pero creo que todos decidimos lo que queremos ser y yo lo hablo por mí”.</p> <p>“Cada quien es individual en la familia”.</p> <p>“Para querer a una familia primero debo de estar bien yo”.</p>
--	--	---

<p>Generalización del trabajo psicoterapéutico</p>	<p>Experimentar en espacios externos al grupo, el aprendizaje individual que se tuvo durante las sesiones psicoterapéuticas.</p>	<p>Se observó que los integrantes de Grupo VIDA manifestaban cambios en su discurso al hablar acerca de la familia, admitían los conflictos y se ocupaban de encontrar la manera de mejorar sus relaciones familiares, o bien, aceptar los cambios y adaptarse a ellos, lo cual no solo se quedó como una reflexión y práctica dentro del grupo, sino que lo llevaron a sus familias, cambiando la manera de relacionarse y, por ende, la dinámica que mantenían.</p> <p>“Lo que hoy trabajaste te va a permitir trabajarlo con otras personas”.</p> <p>“Pienso yo que estando en el grupo me doy cuenta, que les di su apapacho, que no les di su beso, ya luego no fue tanta la agresión con ellos y te vas dando cuenta que no nacemos sabiendo ser padres, pero ahora que sé tengo la oportunidad... hacerlo, ya platico más con mi hija, y es a base de estar aquí en el grupo que platico más”.</p> <p>“Y ahora ya no pensar que todo es amor y dulzura, no es cierto, eso me hace estar más clara de lo que es la realidad de la familia”.</p> <p>“Cuando alguien dijo que la familia es muy conflictiva, fue la palabra que me invitara a ver como estaba mi familia y si he tenido cambios, me lo han dicho en mi familia. Pero ahora sus problemas son de ellos, no son míos”.</p> <p>“Mis actitudes, mis acciones, mi trato con mi hijos es completamente muy diferente, me dolió pero creo que los he ubicado un poquito y ya los entiendo”.</p>
---	--	--

5.1 ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tal como se muestra en las categorías de análisis, en las sesiones en las que se intervino con la DG los integrantes de Grupo VIDA hablaron de diversos temas: creencias de lo que debe ser la familia, la manera en la que establecen relaciones en la tercera edad y la importancia que ha tenido el grupo en su proceso psicoterapéutico.

La principal intención de los integrantes del grupo por abordar el tema de familia fue querer comprender y resolver los conflictos que se generan en su dinámica familiar, teniendo arraigada la creencia de que la familia siempre debe estar feliz y sin problemas. En las primeras 4 categorías (Idealización de la familia, Lealtades familiares, Asuntos inconclusos y Patrones transgeneracionales) se expresa la postura que los adultos mayores de Grupo VIDA tienen respecto a las creencias sobre lo que la familia debe de ser, se percatan de aspectos que se han mantenido por generaciones en la cultura y en las familias se ha repetido como mera tradición.

En las primeras sesiones se manifestaron inconformidades por no cumplir con el estereotipo de una familia feliz, resultaba molesto reconocer que en sus familias existían divorcios, peleas, distanciamiento, enojos, maltrato, hijos que no terminaron de estudiar o se casaron a temprana edad, padres que fueron irresponsables y a los que se les guardaba rencor, entre otras situaciones que consideraban que no debían ser y, por lo tanto, era mejor mantenerlas guardadas aparentando que “todo estaba bien”. Gracias a la confianza que se tiene en el trabajo que se lleva a cabo en Grupo VIDA y a la utilización de la DG, los integrantes del grupo pudieron poner al frente la realidad que viven en sus familias reconociendo lo difícil que es que la familia no sea como lo esperan, así como tener que callar lo que piensan por temor a causar un conflicto y ser rechazados, y no tener claridad sobre su postura como adulto mayor en la familia.

En cada una de las sesiones con apoyo de la DG se fueron cuestionando las creencias en las que se basaban para relacionarse con sus familias. Comenzaron a ser conscientes de que no estaban de acuerdo con muchas de las creencias que se les enseñaron sobre lo que la familia debe de ser, ya que su propia experiencia les mostraba que en las familias puede no existir amor, que a veces es mejor estar alejados, que los papás se equivocan, que los hijos en algún momento dejan de depender de los padres y, lo que consideraban más sorprendente de reconocer, que la familia puede dañar. Mencionaron también que el pensar la familia de esa manera les generaba culpa y ello les impedía poder hablarlo, pero al abordarlo en el grupo descubren que ocultar no resuelve nada y el conflicto continúa hasta que se reconoce y se hace algo al respecto.

En las siguientes categorías de análisis: “El adulto mayor en la familia”, “Padres adultos mayores” y “Relaciones de pareja en la vejez”, los integrantes del grupo hablan acerca de la manera en la que se perciben en las relaciones familiares, al ver sus representaciones se percatan de la distancia que existe entre ellos y sus hijos o el resto de su familia, cada cual se encuentra formando su propia familia o inmerso en sus propias ocupaciones, mientras que para los adultos mayores la familia que formaron se encuentra desintegrándose y las ocupaciones son cada vez menores, lo que los lleva a entrar en una nueva dinámica que no esperaban y en la que no saben de qué forma actuar.

Mencionan que al llegar a la vejez se encuentran con una serie de cambios que no habían considerado con anterioridad, comienzan a tener pérdidas en diferentes áreas de su vida que terminan por afectar en la dinámica familiar: deterioro físico y cognitivo, pérdida del trabajo a causa de la edad, la muerte de personas que pertenecían a la misma generación (amistades, familiares y pareja) y la independización de los hijos.

En las representaciones se observó que los integrantes del grupo ubicaron a sus hijos junto con su familia nuclear, mientras que ellos se situaron aparte dejando

una notable distancia. Los que tienen pareja (o la tuvieron) la colocaron al lado suyo y algunos incluyeron a sus amistades dentro de su configuración familiar. Al ver sus representaciones, los que son padres se dieron cuenta de que sus hijos no estarán para siempre a su lado y que los intentos de mantener unida a la familia como antes difícilmente surtirán efecto; les cuesta trabajo darse cuenta de que sus hijos han crecido y ahora les corresponde hacerse cargo de su propia vida.



Figura 5. Integrante del grupo reconociendo el distanciamiento de sus hijos al observar su configuración generográfica.

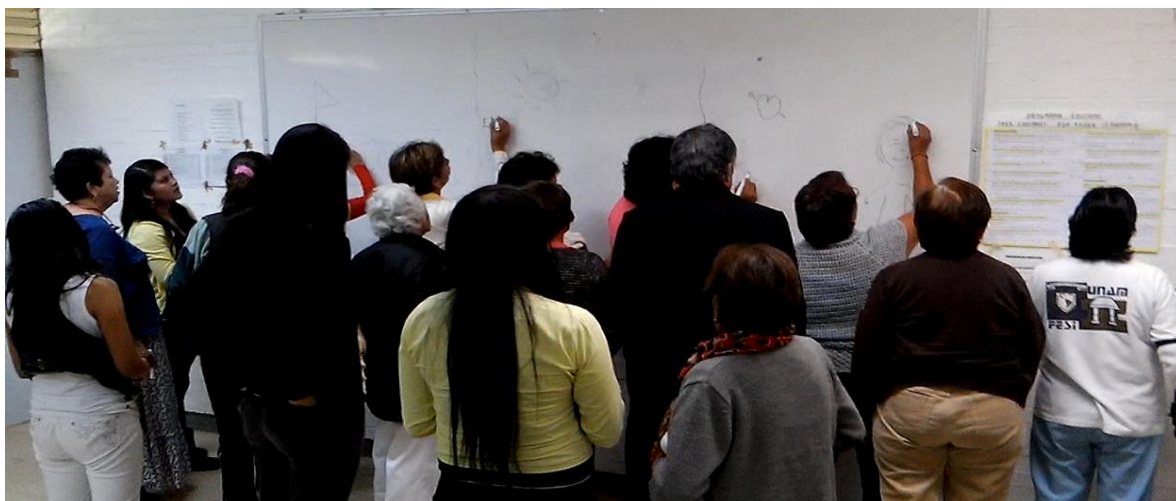


Figura 6. Los integrantes de Grupo VIDA expresando por medio de dibujos su dinámica familiar.

La DG sirvió para que se pudiera plasmar la percepción que tienen de su familia e identificar las incongruencias entre el discurso reiterado de que la familia se encontraba unida y feliz, y el distanciamiento que reflejaban en las representaciones. Enfrentar la idea de que su familia ha cambiado y ahora existe una separación entre ellos y sus hijos causó enojo y tristeza, sin embargo, por primera vez lo podían reconocer sin tratar de disfrazar la realidad, lo que les hizo cuestionar su posicionamiento en la familia y considerar cambiar el estilo de vida que habían mantenido por años, pensando en su condición de soledad.

Se dieron cuenta de que la resistencia a aceptar las modificaciones en su dinámica familiar se debía al miedo de pensarse solos, al grado de permitir relaciones con las que no se sentían a gusto. Gracias a las representaciones los integrantes de Grupo VIDA pudieron observar que a pesar de parecer que estaban aislados, a su alrededor se encontraba su familia que seguía estando presente sólo que de diferente manera o ahora integrada por diferentes personas (amistades).

Cabe aclarar que al hablar de soledad se puede hacer referencia a la soledad como proceso o a la soledad como estado, entendiendo el proceso de soledad como la construcción de una soledad elegida y consciente, que se prevé dentro de un proyecto de vida. Por otro lado, la soledad como estado es impuesta por las condiciones, fenómeno que prevalece en la vejez y que aparece generando sorpresa y desconcierto por no saber de qué manera actuar para sobrellevarla. En la categoría "Soledad" se pueden apreciar los comentarios en los que expresan una nueva postura ante el distanciamiento de la familia, asimilando la condición de soledad como una oportunidad para dedicarse a ellos mismos y descubrir una faceta diferente en sus vidas, en donde ya no tienen las mismas responsabilidades que antes, pero aparecen otras.

Mencionan que deslindándose de su familia cuentan con más tiempo para disfrutar de actividades que en el pasado no podían realizar por tener que trabajar y en el caso de las mujeres tener que cuidar de sus hijos, de su pareja o de sus

padres enfermos; pero ahora al encontrarse en la vejez se encuentran con una nueva responsabilidad, el tener que tomar en cuenta la presencia del deterioro físico que presentan y se ve reflejado en las enfermedades crónicas, lo que en ocasiones les impide hacer las actividades al mismo ritmo que el resto de las personas (como se muestra en las categorías “Enfermedades en el adulto mayor” “El grupo como facilitador de procesos psicoterapéuticos”). Utilizando la DG fue posible darles voz a las necesidades de los integrantes del grupo y se tuvo la participación de todos, considerando a quienes no saben leer, tienen problemas de movilidad, deterioro cognitivo y a aquellos a los que se les dificulta expresarse; logrando hacer que percibieran aspectos de su dinámica familiar que no veían con anterioridad. Para ello, indican que el trabajo grupal fue de mucha ayuda puesto que las participaciones de sus compañeros les ayudaron a tener secuencia de lo que se estaba hablando y aunque tuvieran distracciones lograban entender lo que sucedía, de igual manera conocer las vivencias de los demás fue algo que alentó a que pudieran hablar de su propia vida y escuchar lo que los demás opinaban de ello.

En la categoría “Dinámica Generográfica como estrategia para darse cuenta” los integrantes de Grupo VIDA expresan lo conveniente que fue utilizar dicha estrategia en las sesiones, pues poder hablar de los problemas familiares no fue fácil. Reconocen que muchas veces se les complica saber de qué manera comenzar a exponer cuestiones tan delicadas que no se mencionan comúnmente, sintiendo vergüenza y temor de lo que puedan pensar las personas del grupo.

Con la DG cada uno de manera individual pudo tomarse el tiempo para pensar en su familia y hacer una configuración que fuera reflejo de lo que pensaban, pudiendo ver su situación familiar desde otro ángulo y analizar lo que veían frente a ellos. De esa forma no solo podían decir que su familia se encontraba bien, como era la costumbre, sino que tuvieron que detenerse a observar los elementos que componían su representación, quién estaba presente, de qué manera estaban ubicados, qué les transmitía lo que veían; fue así como profundizaron en la percepción que tenían de su dinámica familiar desencadenando recuerdos,

emociones, sentimientos, sueños y complicidad con el grupo al descubrir que la mayoría se sentían identificados con las historias que se contaban. De manera similar ocurrió con los videos, las canciones y dramatizaciones, el contenido lo relacionaban con las vivencias personales y ya no solo se trataba de un guion escrito por alguien más, sino que lo hicieron propio y lo experimentaron como tal.

A partir de esto abordaron los asuntos que tenían inconclusos, lloraron, gritaron, se enojaron y dijeron todo lo que no habían podido expresar a su familia tal como se ve en la categoría “Crisis en el proceso psicoterapéutico”, desahogando emociones que fueron acumuladas durante largo tiempo. Después de haber dado un lugar a los problemas que estaban perturbando en su dinámica familiar pudieron empezar a ver su presente de diferente manera, percibiendo tranquilidad en sus vidas y claridad en su forma de actuar y pensar; lo que antes causaba dolor y enojo ahora era captado desde otro ángulo en el que se comprende el curso de vida individual y los cambios que le son propios (categorías “Actualizar la mirada” “Reposicionamiento en la familia”). Se dieron cuenta de que sus padres, hijos y ellos mismos lejos de ser únicamente un rol asignado son personas que se mantienen en constante cambio y durante toda su vida tienen diferentes momentos y al no dimensionarlo, se corre el riesgo de pensar que, aunque los años han pasado todo sigue siendo de la misma manera y no visualizar las nuevas oportunidades que se tienen y utilizarlas en su beneficio.

Todo el trabajo realizado con la DG tuvo efecto en la percepción que los integrantes de Grupo VIDA tienen respecto a su familia, asimismo influyó en la percepción que tienen de sí mismos generando modificaciones en su forma de relacionarse con el entorno. En las categorías “Individuación” y “Generalización del trabajo psicoterapéutico” se pueden observar los comentarios que hicieron en las sesiones y que dan a conocer los cambios en sus relaciones familiares.

Tras haber reconocido la importancia que tiene lo que piensan y sienten, comienzan a dar valor también a su lugar en la familia y a sus propios deseos,

descubren que aun estando en la vejez tienen vida por delante y pueden continuar con un proyecto de vida. Se vuelven conscientes de la responsabilidad que tienen sobre su propia existencia, procurando su bienestar a partir de las decisiones que toman y dejando a su familia las responsabilidades que a ellos les corresponden, logrando liberarse de la culpa que les generaba el no cumplir con las expectativas de su familia y de la sociedad en general, para pensar primero en sí mismos.

El pensarse de diferente manera los llevó a un reposicionamiento en sus vidas, creando cambios que se reflejaban en su discurso, forma de expresarse, actitudes y las representaciones que hacían. Cuando hablaban de su familia ya no lo hacían con enojo ahora había comprensión, relajaron su postura corporal y expresión facial, teniendo más soltura en sus movimientos; en las representaciones de la DG se atrevieron a soltar a su familia, quitando y aventando a quienes no querían tener ahí y expresando alivio al hacerlo. Cabe señalar la importancia que tuvo el utilizar material con el cual representar a su familia, ya que las figuras las cargaron de significado y cada movimiento que realizaban generaba un impacto emocional.

Aunado a los cambios que se observaron, los integrantes de Grupo VIDA expresaron estar relacionándose diferente a partir de lo aprendido durante las sesiones, todo lo que hablaron y plasmaron lo llevaron a casa y es algo que perciben ellos mismos y su familia, quienes se desconciertan al darse cuenta de que algo ha cambiado. El miedo de decir lo que piensan y hacer lo que quieren se comienza a desvanecer después de haberlo dicho y ensayado en el grupo, sintiendo confianza de poder hacerlo en otros espacios.

Esto da a conocer que lo trabajado con la DG no solo se queda en el espacio grupal, sino que tiene efecto en toda la vida de la persona, tanto de manera individual como en sus relaciones, tal como sucede con los vínculos que se crean dentro del grupo y que se mantienen fuera de él. En la categoría “Redes de apoyo” se puede observar que además de compartir un proceso psicoterapéutico, los

integrantes del grupo encuentran en sus compañeros amistad y la sensación de estar en familia, esa familia que siempre quisieron tener o que tuvieron, pero ya no está presente. Al formar parte de la misma generación coinciden en diversas experiencias que les llevan a tener mayor afinidad, mencionan sentirse comprendidos y apoyados tanto en las sesiones como en situaciones que surgen fuera del grupo.

La soledad toma un nuevo sentido en sus vidas, saben que cuentan con el apoyo de familia y amistades en los momentos en que lo necesitan, pero una interacción constante no es posible ya que son conscientes de que cada uno cuenta con sus propias responsabilidades, comienzan a contemplar la realización de nuevas actividades de manera individual, algo que anteriormente no era una opción. El reposicionamiento que tienen en su dinámica familiar los lleva a descubrir que su vida no ha terminado en la vejez, reconocen que, así como en otros momentos de su existencia hay transiciones a las que es difícil adaptarse, sin embargo, al hacerlo entran en una nueva realidad en la que encuentran más tiempo para ellos mismos y pueden tener experiencias que en el pasado no se habían permitido, principalmente por las vastas ocupaciones que se tienen. En la categoría “Tiempo libre” se da lugar a los comentarios que los integrantes de Grupo VIDA hicieron en cuanto a sus intenciones de continuar aprendiendo y utilizar el tiempo a favor de su bienestar. Acostumbran a hacer reuniones en sus casas, salen de viaje, festejan los cumpleaños y otras festividades en la universidad, asisten a realizar actividades físicas y tienen un taller de tiempo libre en el que se les enseña tecnología y estimulación cognitiva.

En las últimas tres sesiones se integra al grupo una pareja que acude por problemas familiares y son los integrantes que estuvieron durante las sesiones quienes intervienen procurando darles una nueva perspectiva a partir de lo que trabajaron ellos mismos.

DISCUSIÓN

En este apartado se muestran los alcances del presente estudio con base en la teoría recabada y en los objetivos e hipótesis que se plantearon en la metodología.

La DG fue utilizada como estrategia psicoterapéutica con los integrantes de Grupo VIDA con la finalidad de conocer la percepción que tienen sobre la familia y la manera en que se desenvuelve su dinámica familiar, partiendo de la idea de que al poner de frente dicha percepción ellos mismos podrían identificar elementos que estaban presentes pero que no eran claros y que se mantenían formando parte de sus relaciones, generando conflictos en algunos de los casos.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se afirma que el objetivo general se cumplió, al utilizar la DG fue posible analizar la percepción que los adultos mayores de Grupo VIDA tienen sobre su dinámica familiar, quienes expresaron diferentes aspectos de la temática, mostrando el panorama de la manera en que experimentan a la familia en la vejez y que se representa en las categorías de análisis. Esto lleva a considerar los objetivos particulares que de igual manera se cumplieron, puesto que en las sesiones de intervención no solo se lograron conocer las condiciones familiares de los adultos mayores y realizar categorías de análisis al respecto, asimismo, los integrantes del grupo reflexionaron sobre su postura y realizaron cambios personales que derivaron en un reposicionamiento en su dinámica familiar, generando también, un cambio en la percepción de sus familiares y en el entorno; con lo que se confirman las hipótesis 2,3 y 4.

Las observaciones previas a la fase de intervención permitieron contemplar la dificultad que tenían para reconocer lo que sucedía en su familia, así como las emociones que experimentaban en ella, tal como menciona De la Serna de Pedro (2003) para los adultos mayores asimilar lo que sucede a su alrededor es un proceso que requiere más tiempo y de estímulos que favorezcan su aprehensión, puesto que sí se presenta un deterioro, pero no por eso se extingue la posibilidad de adquirir conocimiento. Con la DG se utilizaron diversos recursos materiales con

los que los integrantes del grupo pudieron tener un proceso psicoterapéutico en el que se implicaron no sólo a través del discurso, también con el contacto físico y con diversos estímulos auditivos y visuales, con los que se tuvo una experiencia más vívida y se dio la pauta para que les fuera más fácil hablar de sus relaciones familiares, tal como se estableció con la H1.

Las personas que asisten a Grupo VIDA llegan buscando apoyo en momentos difíciles de su vida, reconociendo que atraviesan situaciones que los sobrepasan y con las que no pueden lidiar, coincidiendo con Sánchez (2009) en que la vejez es una época con muchas transiciones, se adquieren nuevos roles y se pierden los que se tenían anteriormente. Los integrantes del grupo son adultos mayores que están jubilados, que se dedican a cuidar familiares enfermos o a los nietos, o bien, que debido a sus enfermedades no han podido desempeñar las actividades que realizaron durante toda su vida; cuentan con tiempo para poder acudir a un grupo psicoterapéutico y buscan realizar actividades que sean destinadas para ellos, ya que socialmente hablando no hay labores que les hayan sido asignadas, por un lado

Moragas (2004), Moñivas (1998) y Rodríguez (2011) hablan de la importancia que tiene la manera en que la sociedad define a la vejez y darles un rol inactivo, así como sostener imaginarios negativos limitan sus capacidades y distorsionan su autoconcepto; Zarebski (1999) complementa diciendo que en la vejez la vida se puede disfrutar de diferente manera y en el grupo lo comienzan a descubrir, se dan cuenta de que no necesitan que alguien les dé un lugar y les asigne tareas, ellos mismos pueden buscar nuevos quehaceres y su propio bienestar, por ello continúan acudiendo al grupo refiriendo que no solo van para poder hablar de sus conflictos, también encuentran un lugar en el que forman nuevas relaciones, aprenden de las diferentes carreras con las que se colabora y los proyectos del grupo los ven como un proyecto personal (la organización del aniversario del grupo, de las festividades y paseos). Esto se relaciona con la postura de Dickens, et al. (2011) que consideran que las intervenciones grupales suelen ser más eficaces con adultos mayores ya

que favorece la creación de vínculos, compromiso social e iniciativa en relaciones familiares, evitando la falta de proyección al futuro de la que habla Catullo (2013) que lleva al aislamiento y desinterés por el propio bienestar derivando en depresión u otras enfermedades. En el grupo se vuelven evidentes los cambios que comienzan a ocurrir tras las intervenciones que se realizan, personas que llegan con depresión diagnosticada y tomando medicamentos, tiempo después dejan de requerirlos, su vestimenta que solía ser de colores oscuros ahora es más colorida, sus expresiones tienen más energía y el cuerpo deja de notarse cansado. Como ejemplo se encuentra una de las señoras que llega con problemas para poder hablar, su voz es ronca y poco audible, menciona tener problemas en la garganta y siempre portaba cubrebocas y lentes oscuros; tras fuertes sesiones en las que habló de sus problemas familiares y reconoció necesitar ayuda, su voz comenzó a tomar fuerza y a ser escuchada, y los lentes no volvieron más. En la tesis de Alvarez (2018, p.60) se presenta la categoría de análisis “Despertar sensorial” en la que se puede observar el trabajo que se realizó a través de los sentidos.

Es importante buscar las mejores condiciones para vivir en forma saludable en todas las etapas de la existencia (Thomae, 1993) y si la familia es un tema que perturba el bienestar de los adultos mayores es necesario abordarlo y entender lo que está sucediendo, la manera en que se está experimentando la familia en la actualidad y cómo se percibe desde la vejez, lo cual no es una tarea sencilla. Durante las sesiones se percibió que los adultos mayores estaban concentrados al realizar sus representaciones y cuando terminaban se les veía reflexivos contemplando lo que habían hecho, al respecto mencionaron que mientras movían los muñecos, escenificaban algún drama familiar o contemplaban los videos y canciones, se conectaban con la actividad y recordaban su vida familiar en diferentes tiempos: cuando eran niños, cuando comenzaron a independizarse, la unión con su pareja y el momento actual; trayendo al presente tanto recuerdos agradables como recuerdos que les han lastimado durante toda su vida. Como

menciona Quintanar (1986) la DG sirve para conocer la naturaleza de las relaciones familiares en adultos mayores.

En el apartado de resultados se muestra que durante las sesiones con las que se intervino con la DG se habló de la importancia que tiene la familia en sus vidas, se mencionaba constantemente la preocupación porque los hijos se encontraran bien y que hicieran lo mejor con su vida, disgustos con sus padres, problemas de pareja, angustia por no tener una familia feliz, por nombrar algunos; se observó que la familia juega parte fundamental en el bienestar de los adultos mayores de Grupo VIDA y que la falta de comprensión de las dificultades familiares frustra sus intentos de poder resolverlas. Moguillansky y Seiguer (1996) mencionan que parte de la salud o enfermedad humana depende de las relaciones o los espacios transgeneracionales, así como Rojas (en Belart y Ferrer, 1998) que piensa que la familia puede ser un estresor en donde se originan rivalidades y a la vez un refugio en donde hay seguridad y comprensión.

Los cambios que acontecen a lo largo de la vida de las personas traen consigo un periodo de desconocimiento ante lo que sucede, sin embargo, es en la vejez en donde se piensa que los cambios son más drásticos y, más aún, en la vejez actual. Al encontrarse con las condiciones que la vejez conlleva (viudez, jubilación, deterioro físico y cognitivo, partida de los hijos, entre otros), los adultos mayores del grupo referían sentirse desconcertados, particularmente con la respuesta que esperaban recibir de parte de su familia; siempre pensaron que al llegar a la vejez sus hijos se harían cargo de ellos, que tendrían más tiempo libre para poder convivir con sus familiares sin considerar que el entorno cambia y que las circunstancias que varían de un momento a otro. Osorio (2006) y Bazo (en Ring, 1994) hablan del deseo que tienen los adultos mayores de ser cuidados por sus hijos, cuestión que desgasta y absorbe a los hijos, pero de no hacerlo la sociedad los culpabiliza del descuido de sus padres. En Grupo VIDA se visualiza el esfuerzo que los integrantes realizan por mantener a la familia unida y a sus hijos cerca de ellos: hacen llamadas telefónicas constantes, están pendientes de las actividades de sus hijos, se

molestan cuando los miembros de la familia están ocupados y no pueden asistir a las reuniones y se sienten frustrados de que particularmente los hijos no hagan lo que se les pide, creyendo que aún son los niños que necesitan una guía y de sus cuidados. Lehr y Thomae (2003) mencionan que dar a los hijos la responsabilidad de cuidador trae consigo deterioro en las relaciones generacionales de la familia por lo que se requiere de redes de apoyo fuera de la familia, así como buscar nuevas tareas y ocuparse de ellos mismos.

Como se puede observar en la categoría “Idealización de la familia” durante las primeras sesiones los integrantes de Grupo VIDA expresaban una versión sobre su familia, en la que predominaban comentarios en los que decían tener una familia feliz, unida por el amor y en la que no existían problemas, no obstante, al realizar sus representaciones generográficas se percataron de que había distanciamiento con su familia, que el lugar que ellos ocupaban en la dinámica estaba separado del resto y con ello, reconocieron la realidad que se encuentran viviendo y los sentimientos que ello les genera; comienzan a hablar de su posicionamiento como adultos mayores en la familia y los cambios que visualizan en su entorno; se dan cuenta de que la vejez ya no se vive de la misma manera en que se vivía en épocas anteriores, que ahora existen nuevos valores y que las familias también han cambiado, sintiendo nostalgia por lo que ya no es y desconcierto ante las nuevas condiciones. Blanco (2011) habla de los nuevos roles que aparecen con las transiciones, lo que puede marcar nuevos derechos y obligaciones y a veces implica nuevas facetas de identidad social.

Durante las sesiones se fueron evidenciando los conflictos que surgieron a partir de las condicionantes que los adultos mayores establecieron en las relaciones con su familia, en algunos casos (especialmente en mujeres) había enojo hacia sus padres y pareja por tener que ser los responsables de su cuidado y creer que era lo que les tocaba; en otros el enojo era en relación con sus hijos quienes no actuaban de acuerdo a lo esperado por sus padres, creándose distanciamiento en la relación. En ambas situaciones se muestra la importancia que tiene la familia en el estado

emocional y de salud de los adultos mayores, ya que al ser las únicas relaciones con las que cuentan todo el peso recae sobre la ella.

Al contemplar sus representaciones comienzan a asimilar que sus familias no son lo que esperaban y descubren que no se encuentran solos en ese proceso, que sus compañeros tienen una percepción similar y que las fantasías sobre el ideal de familia son compartidas, aunque también existen opiniones que difieren y son las que llevan a cuestionar la veracidad de las creencias que los han acompañado durante toda su vida, se sorprenden de escuchar que una misma situación puede ser vista desde otro ángulo y con ello, un problema deje de serlo.

Moguillansky y Seiguer (1996) dicen que cada familia tiene una serie de creencias que establecen cómo es la realidad, suponiendo que todas las personas lo viven de la misma manera, pero lo que se observa en el grupo es que al escuchar las diferentes versiones pueden conocer más de una realidad, de ahí que la DG haya sido diseñada para trabajarse en grupos, la aportación de cada uno de los integrantes invita a reflexionar y a discutir sobre la percepción que tienen de la familia. Visualizan que los tiempos han cambiado y que las familias ya no son iguales a como la experimentaron cuando eran niños, ahora los hijos ya no quieren casarse o viven en unión libre, las mujeres no solo se dedican al hogar, la tecnología se vuelve parte importante de la vida diaria y la vejez perdura por más años, lo que los convierte en una generación sin precedentes a la que corresponde dar voz de las condiciones en las que se vive la vejez en la actualidad, se dan cuenta de que ni la sociedad ni sus familias están preparadas para estos cambios y que son ellos mismos quienes se abren brechas en busca de una calidad de vida.

Las cargas hereditarias tienen un papel sumamente importante en este punto, ya que las creencias que se poseen sobre lo que la familia debe de ser vienen del pasado y se mantienen a pesar de que los tiempos hayan cambiado; conservar esos ideales trae consigo dificultades para adaptarse a los cambios, Vega y Bueno (1995) coinciden diciendo que los roles rígidos se vuelven dañinos creando rupturas y

resentimientos. Gracias a que la DG permite trabajar conexiones y relaciones entre las personas de diferentes generaciones, los integrantes del grupo identificaron similitudes con sus padres y abuelos, así como patrones que sus hijos continúan repitiendo; se pueden apreciar algunos ejemplos en la categoría “Patrones transgeneracionales”. No obstante, al reconocer las cargas hereditarias que llevan consigo, pudieron tomar responsabilidad de sus propias acciones y elegir conscientemente continuar con ellas u optar por un cambio. Chedekel y O’Connell (2002) consideran que poseer una misma carga genética no garantiza que todos compartan los mismos valores y creencias, y es precisamente lo que se logró comprender durante las sesiones, apreciando su individualidad. En el momento en el que se vuelven conscientes de las circunstancias en las que viven así como de los sentimientos y emociones que experimentan, comienzan a tener presentes nuevas posibilidades con las que cuentan, tal como menciona Havighurst (en Rodríguez, 2011) en la vejez existen cambios que son sumamente significativos en la vida de las personas y pueden influir en la disminución de la participación en la sociedad en general con el fin de hacer un cambio intergeneracional, pero a la vez plantea la búsqueda de nuevos quehaceres en la sociedad.

Se cuenta con amplia información sobre los cambios que han surgido en los últimos años en la sociedad mexicana y, por ende, en las familias que la conforman. Se habla del aumento en la esperanza de vida, la inserción de la mujer en el ámbito laboral y la condición de los adultos mayores, sin embargo, es importante conocer de cerca la experiencia de las personas y considerar la posibilidad de intervenir a favor de su bienestar de acuerdo con la disciplina que se maneje, como dice Jiménez (2005) ver la realidad a través de la subjetividad de las personas. Con la DG se vislumbraron algunas de las condiciones que los adultos mayores de Grupo VIDA hallaron en su curso de vida, al hablar de su familia despertaban recuerdos de las costumbres con las que crecieron, las condiciones en las que vivían cuando eran niños y la manera en que todo fue cambiando hasta llegar a la vejez, con ello pudieron reconocer que había similitudes en los discursos expresados entre sus

compañeros: coincidían en los juegos que jugaban de niños, comentaban las películas y canciones que caracterizaron su juventud, así como también se identificaban con las transiciones que vivieron a lo largo de su vida y las actuales. Moragas (2004) menciona que las cohortes que han experimentado los mismos acontecimientos importantes comparten una conciencia subjetiva familiar y eso puede observarse en el trabajo psicoterapéutico que se realiza en grupo, uno de los principios que utiliza la DG.



Figura 7. Integrantes del Grupo VIDA escuchando atentamente el discurso de uno de sus compañeros.



Figura 8. Integrantes de Grupo VIDA compartiendo anécdotas de su dinámica familiar en equipos.

Al participar en un proceso psicoterapéutico grupal se presenta la ocasión para tener nuevas relaciones y, al ser cuestiones tan íntimas las que se abordan se fomenta la cercanía y la confianza entre los implicados. Antonucci (1982 en Albarracín y Goldstein, 1994) menciona que las redes de apoyo ayudan a enfrentar crisis que pueden presentarse a lo largo de la vida y por ello las relaciones son tan importantes, Ibarra (2011) concuerda diciendo que la fragilidad humana lleva a necesitar de los otros y es lo que vuelve tan importante a la familia en la vida de los adultos mayores, más no por eso, la familia tiene que ser la única ni la principal red de apoyo.

En la categoría “Redes de apoyo” se muestra el discurso de los integrantes del grupo respecto a los vínculos que establecen con sus compañeros, expresan haber encontrado a la familia que querían, se sienten acompañados en las dificultades que se les presentan y reciben el cariño que por diversas situaciones su familia consanguínea no pudo ofrecerles; descubren que cada miembro de su familia tiene el derecho de decidir la manera en que vive y no es posible forzarlos a cambiar ni exigirles más de lo que quieren dar, pero también descubren que ellos mismos pueden decidir la vejez que quieren vivir y buscar las condiciones para lograrlo acompañados de personas con las que comparten este deseo, así como lo menciona Yalom (2000) las experiencias grupales desarrollan fuertes sentimientos y, de acuerdo con Quintanar (2014) se reconocen redes de apoyo fuera de la familia. Reconocer que cuentan con el acompañamiento de otras personas dio la pauta para que los integrantes del grupo comenzaran a poner límites en sus hogares y expresaran sus enojos sin temor a que la reacción de su familia fuera alejarse de ellos y los dejaran solos. Los integrantes de Grupo VIDA organizan reuniones en sus casas, festejan los cumpleaños, se visitan cuando se encuentran enfermos, realizan viajes y saben que se tienen unos a otros cuando lo necesiten; sus compañeros se vuelven parte de su vida diaria y en las representaciones los incluían dentro de su familia.



Figura 9. Integrantes de Grupo VIDA, estudiantes de enfermería y tesistas del programa compartiendo un festejo de cumpleaños.

La DG contribuye a que se resuelvan cuestiones del pasado en la actualidad, aunque esto implique a personas que no están presentes, las representaciones se cargan de significado y hacen posible que se aborden asuntos familiares de manera individual, que posteriormente impactan en la dinámica familiar. Colodrón (2010) menciona que la manipulación de figuras promueve la implicación de las personas, la posibilidad de mirar desde fuera y crear analogías y conexiones no reconocidas, tal como se observó durante las sesiones, los integrantes del grupo incluyeron en sus representaciones a personas que habían muerto o con las que ya no se tiene contacto y reconocieron el lugar que ocupan en su vida actual; algunos perdonaron, otros expresaron sentimientos que no habían podido poner en palabras, hubo reclamos y agradecimientos. Refirieron que trabajar con “los muñequitos” fue algo que les ayudó a exteriorizar asuntos inconclusos que traían desde mucho tiempo atrás y que eran como una carga en sus vidas, este cambio los hizo sentirse

liberados y lo identificaron ya que notaban su cuerpo relajado, se sentían felices y con deseos de vivir su vejez sin que los recuerdos o las creencias rígidas los perturbaran. En palabras de Quintanar (1986) la DG ayuda a detectar y transformar nudos de conflicto familiar intergeneracionales. También se puede consultar a Alvarez (2018, p.56) quien desarrolla esta idea a partir de la categoría de “Vinculación a distancia”.

Los adultos mayores que participan en el grupo asisten buscando su bienestar, identificando su curso de vida, las necesidades y los problemas que tienen. Elder (en Blanco, 2011) dice que la familia es una colectividad de individuos interdependientes que se mueven a lo largo de su propio curso de vida, por ello, tras reconocer la individualidad de cada persona se dan cuenta de la responsabilidad que tienen sobre su propia vida y que no es necesario que los demás cambien para sentirse a gusto, por el contrario, pueden comenzar por ellos mismos. En la categoría “Generalización del trabajo psicoterapéutico” se expresan los cambios que los adultos mayores de Grupo VIDA han realizado en sus relaciones familiares a partir de lo aprendido durante las sesiones, dándose cuenta de que al actuar de diferente manera su familia también tiene respuestas fuera de lo común, concordando con Schilippe y Schweitzer (2003) en que la individuación de un miembro de la familia al “dejar de participar en el juego” puede desencadenar procesos de cambio en los demás aunque no participen.

Como se mencionó anteriormente, la DG trabaja en diferentes niveles, interviene en un plano individual, relacional y social. En la tabla 3 se muestra el impacto que tuvo con los participantes del presente estudio y los alcances que puede llegar a tener dicha estrategia de intervención.

Tabla 3. Indicadores de cambio que se manifiestan en los adultos mayores de Grupo VIDA al trabajar con la DG.

INDICADORES DE CAMBIO	CAMBIOS OBSERVADOS
Expresión corporal	Su respiración es profunda, el rostro y el cuerpo se muestran distendidos, mayor energía al andar, expresan sentirse en mejores condiciones de salud, comienzan a utilizar vestimenta de colores claros y llamativos.
Expresión verbal	Firmeza al hablar (volumen de voz alto, fluidez y convicción de lo que se expresa); el contenido de sus discursos refleja comprensión de las condiciones en las que viven su dinámica y reconocimiento de su historia familiar, así como los deseos de encontrar su propio bienestar. Cuestionan sus creencias.
Manejo de tiempo libre	Realizan viajes a diferentes estados, reuniones en sus casas, aprenden a utilizar la tecnología, acuden a actividades de estimulación física y recreativas.
Relaciones en el grupo	Hay mayor participación, las relaciones se estrechan, expresan molestias y sentimientos que se mantenían guardados, se frecuentan incluso fuera de las sesiones, mencionan que las personas del grupo son su familia por elección.

Relaciones en la familia	Realizan cambios en su dinámica familiar, se mueven por ellos mismos sin esperar a que su familia esté de acuerdo, establecen límites, manifiestan su sentir (tanto enojos como muestras de amor). Descubren la individualidad que tienen respecto a su familia.
Relaciones intergeneracionales	Conviven con estudiantes de diferentes carreras, aprenden de ellos y a la vez les comparten el conocimiento que han adquirido a través de los años. Expresan sentirse incluidos.
Impacto social	Organizan coloquios dentro de la universidad en los que dan a conocer a alumnos y profesorado su experiencia como adultos mayores dentro de un grupo psicoterapéutico, en los viajes que realizan muestran que aun en la vejez se pueden experimentar nuevas situaciones y divertirse. Se reposicionan en la sociedad.

Con lo anterior se da a conocer que los objetivos e hipótesis que se plantearon en esta investigación se cumplieron, la DG es una estrategia psicoterapéutica que favorece a los adultos mayores abordar la temática familiar y reflexionar su posicionamiento en la familia. Para los integrantes de Grupo VIDA hablar sobre la familia se trataba de una tarea complicada, reconocían que había disgustos en sus familias, pero profundizar en ello no les era posible; planteaban el problema, expresaban su inconformidad y al final concluían diciendo que todo estaba bien, siendo que sus expresiones y discurso anterior mostraban todo lo contrario. En psicoterapia se deja a la persona que descubra por sí misma su propia interpretación pero de acuerdo con Baumgardner (1994) en algunas ocasiones se contribuye con la propia percepción, principio que suele ser útil en el trabajo con

adultos mayores y que forma parte de la DG, ya que el psicoterapeuta no es precisamente quien hace las observaciones, sino que puede ser tanto él como el resto del grupo y de esa manera la persona en cuestión se da cuenta de la percepción que tienen los demás sobre su forma de expresarse.

Tal fue el caso de una de las integrantes que cada vez que hablaba de su familia insistía en sentirse feliz y en que todos estaban unidos, pero cuando hablaba de sus hijos su cara expresaba enojo, lo cual le hacían saber sus compañeros, pero ella continuaba diciendo que todo estaba bien. Al realizar su representación los integrantes de su familia aparecían distanciados, cada hijo formando un grupo con su respectiva familia nuclear y ella aislada en un espacio; ella decide compartir su creación con sus compañeros y comenta que lo que ahí muestra es a su familia unida y llena de amor; sus compañeros le hacen notar que perciben una incongruencia entre lo que dice y lo que observan en su configuración, comentarios que comienzan a molestarle y que niega, tratando de dar razones a los demás para convencerlos que su familia sí está unida, sin embargo, se le pide que guarde silencio por un momento, que contemple su representación y que en lugar de decir todo lo que cree sobre su familia solo mencione lo que observa; se queda callada contemplando su representación y se observa como su cuerpo y expresión facial dejan de estar rígidos, para posteriormente reconocer con voz pausada que desde que sus hijos se casaron se siente sola y que ya no es posible que se reúnan como a ella le gustaría, situación que le causa tristeza y enojo porque desearía que su familia estuviera más unida. Después de esa sesión habla de lo difícil que le resultaba aceptar los cambios que sucedían en su familia pero que al reconocerlo sintió que se quitaba un peso de encima y dejó de forzar las relaciones que establece con sus hijos, dándose cuenta de que a pesar de la distancia que existe entre ellos cuando se necesitan están el uno para el otro y eso le dio satisfacción.

Este ejemplo muestra uno de los tantos procesos que tuvieron lugar durante las sesiones y la importancia que tuvo la DG para que esto fuera posible. Uno de los pensamientos en que coincidían los integrantes del grupo era que les

avergonzaba manifestar que su familia no era como creían que tenía que ser, por lo que se esforzaron durante muchos años en mantener la apariencia de que todo estaba bien y al momento de tener un espacio para poder hablar sobre sus problemas familiares se topan con el obstáculo de no saber cómo hacerlo, puesto que siempre consideraron que lo más conveniente era hacer como si no pasara nada y darle la vuelta al problema, creyendo que así no tendrían que enfrentarlo y que el coste emocional sería menor, pero desde la terapia Gestalt William (1996) menciona que al perder contacto con la realidad las necesidades no se cubren y se pierde la consciencia y la responsabilidad. Por lo que la DG se ocupa de conectar a la persona con esa realidad familiar transgeneracional que lleva consigo y que indudablemente forma parte de su aquí y ahora a través de las creencias que se mantienen de generación en generación. La familia es el primer eslabón de un ciclo que se recrea por generaciones, lo que es se aprende en la familia (Chávez y Michel, 2014).

Como se observa, muchas de las creencias que se tienen interfieren en el bienestar de las personas, en este caso en las relaciones familiares que en la vejez se establecen, algunos de los estereotipos que predominan en los adultos mayores de Grupo VIDA sugieren que en la familia debe de haber amor, que los hijos tienen que querer a los papás y los papás a los hijos, que no debe de haber problemas ni discusiones, que existen jerarquías que se tienen que respetar, que tienen que estar unidos para siempre, entre otros. El pensar que todo tiene que ser de esa manera les ha orillado a ocultar lo que en realidad sienten, dando por hecho que cualquier cosa que difiera a esas creencias es incorrecta y por ello es mejor no expresarlo porque puede ser mal visto y causar problemas, y los problemas tampoco entran dentro de lo que debe de ser. Con la DG así como con la terapia sistémica se tiene una visión contextual que comprende los diferentes niveles de organización y como menciona Garibay (2013) permite liberar a la familia de la rigidez de su sistema de creencias.



Figura 10. Integrantes de Grupo VIDA lanzando al aire los muñecos de cartón con los que representaron a su familia en su configuración generográfica.

El poder detenerse a contemplar su dinámica familiar a partir de una representación que ellos mismos hacen les permitió reflexionar sobre la manera en que se relacionan con su entorno, algo que parecía ser tan normal y definitivo comienza a ser cuestionado y para esas crisis familiares que parecían no tener salida se encuentra un desenlace. La DG favorece que se comprendan las relaciones actuales, pero también permite apreciar aquellos vínculos familiares que formaron parte importante de su curso de vida y que ya no están, logrando entenderse a partir de su historia familiar.

De esta manera se establece que utilizar la DG como una estrategia de intervención psicoterapéutica proporcionó información sobre la dinámica familiar que experimentan los adultos mayores de Grupo VIDA, permitió que reflexionaran sobre el posicionamiento que tienen en su familia y se observó que otro de sus efectos fue conducirlos a un proceso de individuación que les generó bienestar en sus vidas, así como el encuentro con redes de apoyo y el reconocimiento de condiciones socioculturales que intervienen en su curso de vida. Por lo que se

puede decir que además de cumplirse con los objetivos, trabajar con la DG desencadenó otros procesos que no se esperaban y que podrían ser abordados en posteriores estudios.

CONCLUSIONES

Toda familia se encuentra influenciada por la historia y la cultura, las condiciones en que una persona nace marcan parte del desenvolvimiento que se tendrá a lo largo de los años, sin embargo, al ser conscientes de las cargas socioculturales que fueron transmitidas a partir de la familia y reforzadas por el contexto, se puede lograr una transformación que conlleva el entendimiento de la realidad en la que se vive e ir en busca de la realidad que se desea vivir, puesto que familia no significa necesariamente destino. En este punto la psicoterapia juega un papel importante, ya que contribuye a que las personas que participan de ella expongan su postura ante la vida y den lugar a las experiencias que han tenido y que forman parte de su aquí y ahora, incluyendo los malestares e inconformidades familiares que no han podido reconocer por temor al rechazo y a la soledad, cuestionando las creencias de lo que debe de ser y descubriendo las necesidades propias de cada cual, así como nuevas posturas que favorezcan su bienestar.

El que una persona sea consciente de la manera en que percibe el mundo y de las relaciones que establece se trata de un proceso complejo que difícilmente se puede lograr sin acompañamiento profesional y más aún cuando se trata de la población adulta mayor, ya que es necesario contemplar el deterioro cognitivo y físico, así como la posibilidad de que se encuentren bajo los efectos de medicamentos que puedan alterar su percepción. Por ello, al trabajar con adultos mayores es indispensable crear estrategias de intervención psicogerontológicas, que consideren todos aquellos elementos que en lugar de entorpecer favorezcan el trabajo terapéutico.

El trabajo psicogerontológico contribuye a que se tenga conocimiento de que se puede vivir una vejez activa y a que se promueva la creación de las condiciones que la beneficien, tal como sucedió con la utilización de la DG que tuvo como efecto que los adultos mayores identificaran por sí mismos las dificultades que acontecen en su entorno familiar, que reflexionaran sobre su propia actuación estableciendo

relaciones que les fuesen satisfactorias y poder enfocar su atención hacia sus necesidades, sin tener a la familia como un impedimento.



Figura 11. Integrantes del Grupo VIDA y estudiantes de psicología paseando en lancha en un viaje a Veracruz.



Figura 12. Integrantes de Grupo VIDA montando su ofrenda de día de muertos en la Clínica Universitaria de Salud Integral de la FES Iztacala.

También se pudo conocer la manera en que los participantes de Grupo VIDA perciben y viven la vejez, escuchando los conflictos con los que se enfrentan y que tienen que ver con la ausencia de responsabilidades y ocupaciones, el deterioro físico y mental, el exceso de tiempo libre y la falta de redes de apoyo; lo cual es el resultado de las creencias y valores que se han manejado por muchos años y que se mantienen hasta el momento actual. En esta parte los grupos terapéuticos cobran gran importancia ya que promueven las redes de apoyo, proporcionan identidad a sus integrantes y dan sentido al tiempo libre.

Asistir a un grupo psicoterapéutico forma parte de la identidad de los adultos mayores y se crea un sentido de pertenencia dentro de la sociedad, Grupo VIDA en específico ha ayudado a que sus integrantes resignifiquen la vejez, ya que se trata de un programa que pertenece a la UNAM y ellos se sienten parte de la misma, conviven con el profesorado y con los alumnos, asisten a los eventos que ahí se realizan y también se encargan de realizar eventos, cada año al celebrar el aniversario del grupo gritan un “goya” y la porra del grupo “lo imposible se hace posible, con sabiduría en el Grupo VIDA”, así como también portan atuendos con los emblemas de la universidad y el logo del grupo, sintiéndose orgullosos y sorprendidos de encontrarse activos, y para aquellos que no tuvieron la oportunidad de asistir a la universidad pensar que aunque sea de diferente manera están viviendo la experiencia. Todo esto más el trabajo realizado en las sesiones contribuye a que reconozcan que los estereotipos de la vejez no son determinantes y que existen más posibilidades, con este tipo de intervenciones comienzan por darse un lugar a sí mismos, posteriormente en sus familias y se refleja en la sociedad en general.

Las intervenciones realizadas con la DG y con el taller “Juegos de la Vida” (que se llevó a cabo simultáneamente) suscitaron diversos cambios en diferentes niveles: a nivel personal, en las relaciones que establecen con su familia y amistades (nivel interpersonal) y en el entorno en el que se mueven (nivel social), tal como se puede observar en el apartado de resultados del presente trabajo y en

las tesis de Alvarez, 2018 y Reyes, 2018. Exponer el impacto que han tenido las actividades que se realizan en Grupo VIDA llama la atención de investigadores que descubren nuevas formas de intervenir con la población adulta mayor; en los viajes las personas se sorprendían al ver un grupo de adultos mayores bailando, paseando, bromeando y conviviendo con los estudiantes que los acompañaban; en la FES Iztacala tanto profesores como alumnos felicitaban los eventos que los propios adultos mayores realizaban, y les causaba impresión darse cuenta de que la edad no les era un impedimento para tener una vejez activa y seguir teniendo impacto en la sociedad, De igual manera los estudiantes de las diferentes carreras que formaron parte de las sesiones resignificaban su propia vida a partir de las experiencias de los integrantes del grupo, y mencionaban que escucharlos les ayudaba a comprender la forma en que sus padres y/o abuelos perciben la vida. Esto muestra la importancia que puede tener el adulto mayor en la sociedad y la forma en que se puede ir apropiando de un lugar sin tener que esperar a que alguien se lo reconozca. Se creó un cambio en la percepción que se tiene de los adultos mayores.

En la vejez la vida se disfruta de diferente manera y se cuenta con más tiempo para poder realizar actividades que en el pasado no se habían contemplado, al llegar la vejez las responsabilidades sociales disminuyen, la responsabilidad de criar a los hijos desaparece y ahora se cuenta con tiempo para poner atención en uno mismo y analizar la vida que se ha llevado, aunque pueda tratarse de una tarea complicada, ya que la costumbre de haber dedicado tantos años a los deberes asignados puede dificultar actualizar la mirada y reconocer que los tiempos cambian, siendo necesario adaptarse al aquí y ahora y saber que aún en la vejez se puede tener un proyecto de vida.

Las necesidades que manifiestan los adultos mayores de Grupo VIDA son una realidad que no solo los involucra a ellos, sino a muchos de los adultos mayores de México que se encuentran afectados por las condiciones sociales del país, por ello es importante comenzar a hablarlo y publicar el trabajo que se está realizando,

para que se tenga conocimiento de la realidad que se vive y poder seguir trabajando para mejorar su bienestar. El curso de la historia no se detiene y ser conscientes de la historia permite comprender el presente y saber hacia dónde lleva el futuro, teniendo la responsabilidad de actuar y no solo dejar que las cosas sucedan.



Figura 13. Integrante de Grupo VIDA que tiene Parkinson mostrando los cuadros que él mismo pintó.

Al utilizar la DG se cumplieron con los objetivos del trabajo y, asimismo, se identificaron procesos en los que no se tuvo oportunidad de profundizar, pero es importante señalarlos y de ser posible realizar investigaciones posteriores al respecto. En el análisis de los videos se observó que en múltiples ocasiones

ocurrieron sucesos que parecían casuales pero que de cierta forma cobraban sentido con lo que se abordaba en las sesiones, lo cual lleva a pensar que el trabajo realizado no solo abarca conductas visibles sino que se mueven energías que no son percibidas a simple vista pero que están presentes y se expresan en actos “accidentales” o eventos “casuales” por lo que se requiere tener sensibilidad terapéutica para poder distinguirlos, así como instrumentos que revelen lo sucedido. Al trabajar procesos que conllevan una descarga grande de energía parece ser que no solo impacta en el lugar y en las personas que lo contemplan, sino que repercute a todos aquellos que están involucrados en el conflicto, aunque no se encuentren presentes. Ejemplo de ello es cuando los integrantes de Grupo VIDA mencionaron que su familia les expresaba haber sentido preocupación justo en el momento en el que se abordaban fuertes emociones en las sesiones. De igual manera cuando se manipulaba material para elaborar las representaciones generográficas, ocurría que ciertas figuras tendían a caerse en repetidas ocasiones, y esas figuras correspondían a personas que ya no estaban presentes, o bien, que no se deseaba tener dentro de la dinámica familiar. Este ha sido un fenómeno poco abordado por la ciencia, sin embargo, existen investigadores que se han aventurado a su estudio como es el caso de Jacobo Grinberg-Zylberbaum, investigador mexicano que desarrolló la Teoría Sintérgica y habla de los potenciales transferidos, tema retomado por la DG. Debido a su desaparición, Grinberg ya no pudo continuar con sus investigaciones, por lo que es de suma importancia no dejar de hablar del tema y dedicarle la importancia que merece, ya que se trata de elementos que forman parte de los procesos que conlleva la vida misma y que permiten dar sentido a lo que sucede. Como comenta Jung (2006) *“Los acontecimientos absolutamente únicos y efímeros, cuya existencia no podemos afirmar ni negar (...) podrían considerarse ciertos, siempre que haya un número suficiente de observaciones individuales serias (...) el número de observaciones individuales sea lo más alto posible”* (p. 9).

Otro aspecto que podría desarrollarse más, son los cambios ocurridos a nivel corporal al trabajar con la DG. Durante el periodo de intervención se observó que los integrantes del grupo iban teniendo cambios graduales en su apariencia y estos iban de la mano con el proceso psicoterapéutico del que eran parte, siendo más notorio en las personas que estaban más implicadas con el tema de familia y que se encontraban resolviendo conflictos en su dinámica familiar. En este trabajo se habla poco de ello, sin embargo, se trata de un fenómeno que puede dar constancia de los cambios que surgen al trabajar con la DG y que no solo se limitan a la percepción del adulto mayor. Asimismo, ahondar en los sueños puede ser un elemento que muestre el proceso de transformación que tiene lugar en las personas que trabajan con la DG.

Se sugiere que este tipo de intervenciones se realice con una metodología basada en la Investigación Acción, la cual permitió que se creara un ambiente de confianza y aprendizaje por ambas partes terapeuta/coterapeuta-participante, surgiendo una interacción intergeneracional que favoreció el proceso psicoterapéutico de los adultos mayores y, contribuyó a la formación profesional y personal de los estudiantes de las diferentes carreras que estuvieron involucrados. Cabe señalar que la presencia de coterapeutas fue de suma importancia, aportando puntos clave en la supervisión de las sesiones que pudieran perderse de vista por parte de los terapeutas coordinadores, permitiendo tener una visión más completa de los procesos. De igual manera utilizar esta metodología permitió tener flexibilidad en cuanto a la estructura de las sesiones, ya que el procedimiento propuesto pudo irse adaptando conforme a las necesidades de los integrantes, dando voz a los requerimientos y no lo que se esperaba obtener.

Sin duda, son diversas las vertientes que se pueden seguir al trabajar la DG, no obstante, es esencial no perder de vista el objetivo principal de dicha estrategia; recordar que va encaminada a las necesidades que los adultos mayores presentan y tener en cuenta que se pueden crear más estrategias psicoterapéuticas que se orienten al mismo fin.

REFERENCIAS

- Acevedo, A., Trujillo, P. y López, S. (2012). *Envejeciendo “dignamente”. Una mirada hacia las condiciones de vida del adulto mayor*. México: Plaza y Valdés Editores.
- Attie, B. (1996). Actividad electroencefalográfica y topografía cerebral en relación a la interacción humana. El potencial transferido (*Tesis de maestría*). Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México.
- Ahumada, M., Peccinetti, M. y Antón, B. (2012). *El desarrollo de la Investigación Acción Participativa en Psicología*. Enfoques, XXIV () 23-52. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=25926198005>
- Albarracín, D. y Goldstein, E. (1994). Perspectivas de intervención: Redes de apoyo social y envejecimiento humano. En J. Buendía (Comp.), *Envejecimiento y psicología de la salud* (pp. 373-398). España: Siglo XXI.
- Alonso, G. (2004). *La psicología analítica de Jung y sus aportes a la psicoterapia*. Univ. Psychol. Bogotá (Colombia) 3 (1). 55-70. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/647/64730107.pdf>
- Alvarez, K. (2018). Reconocimiento de indicadores de vinculación: Efectos de la representación generográfica en la percepción que los adultos mayores tienen sobre su dinámica familiar (*Tesis de licenciatura*). Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México.
- Álvarez, Z. J. (2014). Sueños y fantasía: propuesta de categorías de análisis en la terapia Gestalt para grupos de adultos mayores. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 17 () 226-253. Recuperado de <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/46890>
- Arango, V. (2013). El curso de vida. En L. Gutiérrez y D. Kershenobich (Comp.), *Envejecimiento y Salud. Una propuesta para un plan de acción* (pp. 121-129). México: Instituto Nacional de Geriatria.

- Baumgardner, P. (1994). *Terapia Gestalt: Teoría y práctica*. México: Árbol.
- Belart, A. y Ferrer, M. (1998). *El ciclo de la vida: Una visión sistémica de la familia*. España: Editorial Desclée De Brouwer S.A.
- Blanco, M. (2011). El enfoque del curso de vida: orígenes y desarrollo. *Revista Latinoamericana de Población*, 5 () 5-31. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=323827304003>
- Botella, L. (1994). Perspectivas de intervención: tratamientos psicoterapéuticos en la vejez. En J. Buendía (Comp.), *Envejecimiento y psicología de la salud* (pp. 411-430). España: Siglo XXI.
- Burga, R. (1981). Terapia gestáltica. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 13, 85-96. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/805/80513106.pdf>
- Carballeda, A. (2011). Algunos cambios en la esfera de la familia. Una mirada desde la intervención en lo social. En M. Felicitas (Comp.), *Nuevas formas familiares: modelos, prácticas, registros*. Buenos Aires: Espacio Editorial.
- Carstensen, LL. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*. 312 (5782), 1913. doi: <http://dx.doi.org/10.1126/science.1127488>
- Castanedo, C. (1998). *Terapia Gestalt. Enfoque centrado en el aquí y el ahora*. Barcelona: Herder Editorial.
- Catullo, D. (2013). Intervenciones clínicas en la vejez: demandas y necesidades. En M. Cubillo y F. Quintanar (Comp.), *Por una cultura del envejecimiento*. México: Centro Mexicano Universitario de Ciencias y Humanidades.
- Clavijo, P. A. (2002). *Crisis, Familia y Psicoterapia*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
- Colodrón, M. (2010). *Muñecos, Metáforas y Soluciones. Constelaciones familiares en sesión individual y otros usos terapéuticos*. España: Editorial Desclée De Brouwer S.A.

- Chávez, R. y Michel, S. (2014). *El espacio protegido del diálogo. Familia y pareja, el proceso de convertir la crisis en oportunidad*. México: Ediciones Papiro Omega.
- Chedekel, D. y O'Connell, K. (2002). *Familias de hoy: modelos no tradicionales*. España: McGraw Hill/Interamericana.
- Cibanal, L. (2006). *Introducción a la sistémica y terapia familiar*. España: Editorial Club Universitario.
- De la Serna de Pedro, I. (2003). *La vejez desconocida. Una mirada desde la biología a la cultura*. Madrid: Díaz de Santos.
- Díaz, P. I. (2000). *Bases de la terapia de grupo*. México: Editorial Pax México.
- Dickens, A., Richards, S., Greaves, C. and Campbell, J. (2011). *Interventions targeting social isolation in older people: a systematic review*. *BMC Public Health*. 11 (1), 647. doi: <http://dx.doi.org/10.1186/1471-2458-11-647>
- Donat, P. (2003). *Manual de psicología de la familia*. España: Ediciones Universidad de Navarra.
- Dulcey-Ruiz, E. y Uribe, C. (2002). Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de Psicología*. 34, 17-27.
- Engels, F. (1884). *El origen de la familia, la propiedad privada y el estado*. Moscú: Editorial Progreso.
- Febrer, A. y Soler, A. (2004). *Cuerpo, dinamismo y vejez (3° ed.)*. España: INDE Publicaciones.
- Fericgla, J. (2002). *Envejecer, una antropología de la ancianidad*. Barcelona: Editorial Herder.
- Fierro, A. (1994). Las múltiples facetas del envejecer: Propositiones y propuestas sobre el buen envejecer. En J. Buendía (Comp.), *Envejecimiento y psicología de la salud* (pp. 3-34). España: Siglo XXI.

- Gallego, H. (2012). Recuperación crítica de los conceptos de familia, dinámica familiar y sus características. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, () 326-345. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=194224362017>
- Garibay, S. (2013). *Enfoque sistémico: una introducción a la psicoterapia familiar*. México: Editorial Manual Moderno.
- Garrido, F. M., Andrés, C. M., Ojeda M. M., y Rodríguez T. J. (1998). Terapia familiar y de pareja en ancianos. *Revista Redes*. Diciembre, 11-29.
- Gergen, K. (2010). *El yo saturado. Dilemas de identidad en el mundo contemporáneo*. Barcelona: Paidós.
- Gimeno, A. (1999). *La familia: el desafío a la diversidad*. Barcelona: Editorial Ariel S.A.
- Grinberg-Zylberbaum, J. (1993). *Homenaje al Dr. Jacobo Grinberg Zylberbaum*. (S. Sutton y A. Passhrel, Entrevistadores). México.
- Grinberg-Zylberbaum, J. (1991). *La Teoría Sintérgica*. México: INPEC.
- Hansen, B. (2003). *Desarrollo en la edad adulta*. México: Manual Moderno.
- Hernández, Z. (2013). Estrategias de la terapia Gestalt en la atención del adulto mayor. En M. Cubillo y F. Quintanar (Comp.), *Por una cultura del envejecimiento*. México: Centro Mexicano Universitario de Ciencias y Humanidades.
- Ibarra, D. (2011). "Cada persona como un fin": la familia dentro del marco de la teoría de las capacidades. En M. Felicitas (Comp.), *Nuevas formas familiares: modelos, prácticas, registros*. Buenos Aires: Espacio Editorial.
- Jiménez, A. (2005). *Modelos y realidades de la familia actual*. España: Editorial Fundamentos.
- Jung, C. (2006). *Sinchronicity: An Acausal Connecting Principle*. New York: Routledge.
- Jung, C. (2013). *Los complejos y el inconsciente*. España: Alianza Editorial.

- Krause, M., de la Parra, G., Aristegui, R., Dagnino, P., Tomicic, A., Valdés, N., Vilches, O., Echávarri, O., Ben-Dov, P., Reyes, L., Altamir, C. y Ramírez, I. (2006). Indicadores genéricos de cambio en el proceso psicoterapéutico. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 38 () 299-325. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80538206>
- krzemien, D. y Lombardo, E. (2008). La psicología del curso de vida en el marco de la Psicología del Desarrollo. *Revista Argentina de Sociología*, 6 () 111- 120. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26961008>
- Lehr, U. y Thomae, H. (2003). *Psicología de la senectud*. Barcelona: Herder Editorial.
- Leñero, L. (1994). *Las familias en la ciudad de México*. México: Instituto Mexicano de Estudios Sociales, A.C.
- López, F. (1984). La adquisición del rol y la identidad sexual: función de la familia. *Revista Infancia y Aprendizaje*, (26), 65-75.
- Ludewig, K. y Trienke, S. (2010). *Bases teóricas de la terapia sistémica*. México: Editorial Herder.
- Martín, A. (2011). *Manual práctico de psicoterapia Gestalt*. España: Desclée De Brouwer.
- Membrillo, A., Fernández, M., Quiroz, J. y Rodríguez, J. (2008). *Familia: introducción al estudio de sus elementos*. México: Editores de Textos Mexicanos S.A.
- Minuchin, S. (1979). *Familias y terapia familiar (2ª ed.)*. Barcelona: Gedisa.
- Minuchin, S. (1988). *Familias y terapia familiar*. México: Gedisa.
- Mishara, L. y Riedel, G. (1986). *El proceso de envejecimiento*. España: Ediciones Morata.
- Moguillansky, R. y Seiguer, G. (1996). *La vida emocional de la familia*. Buenos Aires: Lugar Editorial.

- Montes de Oca, V. (2010). Pensar la vejez y el envejecimiento en el México Contemporáneo. *Renglones*. Recuperado de http://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/235/art_8_pensar_la_vejez-Veronica_Montes_de_Oca.pdf?sequence=2
- Moñivas, A. (1998). *Representaciones de la vejez (modelos de disminución y de crecimiento)*. *Anales de psicología*, 14, (1), 13-25.
- Moragas, R. (2004). *Gerontología social: envejecimiento y calidad de vida*. Barcelona: Editorial Herder.
- Norman, S. (2007). *Terapia Familiar orientada a la posición*. Un enfoque Gestalt. México: CEIG Editorial.
- Ochoa de Alda, I. (2008). *Enfoques en terapia Familiar Sistémica*. México: Editorial Herder.
- Oliveira, G. (2015). Investigación Acción Participativa: una alternativa para la epistemología social en Latinoamérica. *Revista de Investigación* 39(86), 271-290. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/3761/376144131014.pdf>
- Ortega, F. (2001). *Terapia familiar sistémica (2ª ed.)*. España: Universidad de Sevilla.
- Osorio, P. (2006). *La longevidad: más allá de la biología. Aspectos socioculturales*. *Papeles del CEIC*, (22), 1-28.
- Perls, F. (1976). *El enfoque gestáltico: testimonios de terapia (20ª ed.)*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Pliego, C. F. (2013). *Tipos de familia y bienestar de niños y adultos*. México: Instituto de Investigaciones Sociales, UNAM.
- Polster, E. y Polster, M. (2009). *Terapia gestáltica (2ª ed.)*. Argentina: Amorrortu Editores.
- Quecedo, R. y Castaño, C. (2002). Introducción a la metodología de investigación cualitativa. *Revista de Psicodidáctica*, () 5-39. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=17501402>

- Quintanar, F. (1986). *La Dinámica Generográfica*. Documento de circulación interna, Coordinación de Psicología. México: DIF Vicente García Torres.
- Quintanar, F. (1996). *El reto de la atención psicológica a la vejez*. *Revista de Psicología Humanista Prometeo*, 12, 62-67.
- Quintanar, F. (2011). *Atención psicológica de las personas adultas mayores*. México: Editorial Pax México.
- Quintanar, F. (2014). *El proceso grupal de convertirse en persona... adulta mayor*. *Revista de Psicología Humanista Prometeo*, 67, 16-26.
- Reyes, H. (2018). Evaluación de un programa de análisis transaccional sobre patrones de comunicación interpersonal desde los juegos de la vida en la vejez (*Tesis de licenciatura*). Universidad Nacional Autónoma de México, Ciudad de México.
- Rice, P. (1997). *Desarrollo humano: estudio del ciclo vital*. (2ª ed.). México: Prentice-Hall Hispanoamericana.
- Ring, J. (1994). Procesos involutivos y alteraciones en la vejez: Aspectos sociales de la depresión en los ancianos. En J. Buendía (Comp.), *Envejecimiento y psicología de la salud* (pp. 235-246). España: Siglo XXI.
- Rodríguez, K. (2011). *Vejez y envejecimiento*. Universidad del Rosario: Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud. Consultado en <https://core.ac.uk/download/pdf/86442423.pdf>
- Sacks, O. (2015). *Gratitud*. Barcelona: Editorial Anagrama.
- Salama, P. y Villarreal, B. (1988). *El enfoque Gestalt. Una Psicoterapia Humanista*. México: Manual Moderno.
- Salgado, L. A. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit. Revista de Psicología*, 13 () 71-78. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68601309>

- Sánchez, D. (2000). *Terapia familiar: modelos y técnicas*. México: El Manual Moderno.
- Sánchez, M. (2009). Psicología del envejecimiento. En M. Rodríguez-Zafra (Ed.), *Psicología y psicoterapia en la vejez. Un enfoque humanista*. España: Los Libros del Comienzo.
- Schlippe, A. y Schweitzer, J. (2003). *Manual de terapia y asesoría sistémicas*. Barcelona: Herder.
- Stein, M. (2005). Individuation: Inner work. *Journal of Jungian Theory and Practice*, 7 () 1-13. Recuperado de <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.475.1183&rep=rep1&type=pdf>
- Thomae, H. (1993). Investigaciones longitudinales del envejecimiento: evaluación comparativa. Simposio Internacional *Ciclo vital, Educación y Envejecimiento*. Bogotá, Colombia, octubre 27-29.
- Torres, M. (1999). *La familia: célula viva de la sociedad*. Colombia: ECOE Ediciones.
- Tovar, M. (1995). La investigación acción: una metodología alternativa para la intervención comunitaria. *Revista Cubana de Psicología*, 12(1-2), 39-43. Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rcp/v12n1-2/05.pdf>
- Urbano, C. y Yuni, J. (2005). *Psicología del desarrollo: enfoques y perspectivas del curso vital*. Córdoba: Editorial Brujas.
- Valdés, C. (2007). *Familia y Desarrollo. Intervenciones en terapia familiar*. México: Manual Moderno.
- Vega, J. y Bueno, B. (1995). *Desarrollo adulto y envejecimiento*. Madrid: Editorial Síntesis.
- Vilardell, M. (2013). *Envejecer bien*. Barcelona: Plataforma Editorial.
- Wagner, A. (2003). *La transmisión de los modelos familiares*. Madrid: Editorial CCS.

- William, D. (1996). Terapia de grupo Gestalt. En H. Kaplan y B. Sadock (Ed.), *Terapia de grupo (3ª ed.)*. Madrid: Editorial Médica Panamericana S.A.
- Woldt, A. y Toman, S. (2007). *Terapia Gestalt: historia, teoría y práctica*. México: Manual Moderno.
- Vinogradov, S. y Yalom, I. (1996). *Guía breve de psicoterapia de grupo*. Barcelona: Paidós.
- Yalom, I. (2000). *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Zarebski, G. (1999). *Hacia un buen envejecer*. Argentina: Editorial Emecé.
- Zarebski, G. (2011). Campo de la psicogerontología: vulnerabilidad emocional, factores de riesgo psíquico y resiliencia. En F. Quintanar (Ed.), *Atención psicológica de las personas adultas mayores (1)*. México: Editorial Pax México.
- Zinker, J. (1995). *El proceso creativo en la terapia Gestáltica*. México: Paidós.



ANEXOS



ANEXO 1. PLAN DE INTERVENCIÓN

SESIÓN	DESARROLLO	TEMAS PRINCIPALES
<p>1. Exploración</p>	<p>En esta primera sesión se les mencionó a los integrantes de Grupo VIDA que se daría inicio al presente estudio, los días martes y jueves, teniendo como eje principal el tema de dinámica familiar.</p> <p>Se les hizo saber que las sesiones serían desarrolladas a partir de las inquietudes que ellos tuvieran en relación con su familia. Por medio de la actividad de “la telaraña” los integrantes fueron expresando lo que les gustaría abordar durante las sesiones. El primero en hablar tomó el extremo de una bola de estambre, hizo su aportación, desenrolló el estambre y sin soltar la parte que le correspondía lo pasó al siguiente compañero que quería participar, y así sucesivamente, hasta que hablaron todos los que quisieron hacerlo formando una telaraña con el estambre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relación con los hijos • Discusiones familiares • Abuelos cuidadores, • Patrones transgeneracionales, • Violencia en la familia.
<p>2. Aplicación de dibujo sobre el significado de familia</p>	<p>Se acomodaron mesas en el centro del salón formando la estructura de un cuadrado, los participantes colocaron sus sillas alrededor de modo que pudieran utilizar las mesas como escritorio. Una vez todos estuvieron en sus lugares se les repartió una hoja y un lápiz a cada uno y posteriormente la instrucción: “Realicen un</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Percepción de la familia. • Asuntos inconclusos. • Conflictos familiares.

	<p>dibujo de lo que para ustedes representa familia”.</p> <p>Cuando terminaron se les pidió que lo visualizaran detenidamente y que en una frase redactaran lo que les transmitía. Por último se les invitó a compartir lo que habían hecho y cómo se sintieron.</p>	
3. Proyección de videos	<p>Haciendo uso de la computadora y el proyector, se les transmitieron a los integrantes de Grupo VIDA dos cortometrajes que presentan fragmentos de dinámica familiar.</p> <p>El primero se llama “La luna”, es un cortometraje animado que muestra cómo papá y abuelo intentan imponer sus estilos de vida a un pequeño, y éste adopta algunos comportamientos, sin embargo, descubre su propia forma de resolver los problemas que se le presentan. En el segundo cortometraje “Alone” un adulto mayor aparece solo en su casa realizando sus actividades rutinarias lentamente, mientras habla por teléfono con su hija que le insiste en que la visite, pero él se niega y decide quedarse solo. Al término de cada cortometraje se les pidió que expresaran su opinión.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Miedo a evidenciar su dinámica familiar. • Herencia familia. • Creencias. • Patrones transgeneracionales.
4. Psicodrama	<p>Con la ayuda de cinco integrantes del grupo, se realizó una representación que ellos mismos actuaron. Se les planteó el caso de una chica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciones de pareja.

	<p>adolescente que se embaraza sin haberlo planeado, y teme a la reacción de sus papás en el momento en que se enteren de la noticia. Los participantes de la actividad tuvieron un momento para planear el resto de la representación, para después actuarla frente al grupo. Al finalizar se comenta la experiencia de ambas partes (actores, espectadores).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Embarazo. • Resentimiento hacia los padres. • Alcoholismo en la familia. • Repetición de patrones.
<p>5. Discusión de la temática familiar</p>	<p>Después de haber realizado las actividades de las sesiones anteriores, se les pidió a los integrantes del grupo que comentaran lo que habían identificado en las últimas semanas respecto a la temática familiar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relación con los hijos. • Relación con los padres. • Padres enfermos. • Responsabilidades
<p>6. Configuración familiar con tangram</p>	<p>Se colocaron las mesas al centro del salón formando un cuadrado y sobre ellas se colocaron piezas de tangram y jenga. Se les pidió a los participantes que con esas piezas armaran una estructura que representara su dinámica familiar. También se les mencionó que podían tomar las piezas que quisieran, así como armar y desarmar su estructura hasta sentirse convencidos de que con ella expresaban su dinámica familiar.</p> <p>Al finalizar, se les pidió que vieran su estructura detenidamente, que formularán una frase que</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Unión familiar. • Soledad. • Amor. • Compañía. • Enojos.

	expresara lo que tenían al frente y la compartieran con el grupo.	
7. Qué familia espero y qué familia tengo	Previo a iniciar la sesión se dividió el pizarrón en dos partes, dibujando una línea en el centro. En un lado se escribió “Cómo me gustaría que fuera mi familia” y del otro “Cómo es mi familia en realidad”. Con la participación de los integrantes de Grupo VIDA se fueron llenando los espacios, mencionando las fantasías y creencias que tienen en cuanto a la familia.	<ul style="list-style-type: none"> • Condicionantes en las relaciones. • Crisis familiares. • Creencias. • Cambios en las familias. • Fantasías.
8. Organizando la familia	<p>Los integrantes de Grupo VIDA realizaron una configuración de su dinámica familiar, utilizando muñequitos de cartón que estaban vestidos con atuendo de mujer y de hombre, los participantes podían tomar los que necesitaran, poniendo a todos quienes consideran forman parte de su familia.</p> <p>Cuando todos terminaron se les preguntó sobre la configuración que hicieron, quiénes estaban presentes y de qué forma lo estaban.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Partida de los hijos. • Posición en la familia. • Unión familiar. • Vida enfocada a los hijos. • Familia con problemas. • Soledad.
9. Costumbres familiares	En esta sesión se abordaron por medio del diálogo las costumbres familiares que llevan consigo los integrantes de Grupo VIDA. Se habló de todo aquello que acostumbraban realizar en su familia de origen y siguen conservando en la familia que formaron.	<ul style="list-style-type: none"> • Agradecimiento a los padres. • Miedo a hacer lo que desean. • Resistencia a los cambios. • Acuerdos.

	Los coterapeutas contribuyeron con su propia experiencia otorgando un punto de vista intergeneracional.	<ul style="list-style-type: none"> • Familia unida/familia distante.
10. Discusión y dibujo en equipo de qué es la familia	Se formaron tres equipos, dando la indicación de que cada integrante tenía que compartir el significado que le da a la familia, reconociendo las similitudes y diferencias de los puntos de vista. Posteriormente se les pidió que cada equipo plasmara con un dibujo en el pizarrón el significado de familia que habían creado juntos, además de una frase que representara el dibujo. Al finalizar todos tomaron asiento y se comentó la actividad.	<ul style="list-style-type: none"> • Normas familiares. • Importancia de compartir • Amor, la falsedad y los conflictos en la familia. • Importancia de la comunicación. • Redes de apoyo, • Unión familiar.
11. Replanteando la familia	<p>La sesión se desarrolló a partir de un círculo de discusión. El tema central fue “Mi responsabilidad en la familia”.</p> <p>Se habló acerca de lo que piensan que hace falta en su familia o les gustaría tener, así como de las acciones que ellos mismos realizan para poderlo obtener.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Familia unida. • Amor. • Acuerdos familiares.
12. Juego de roles	Se dividió al grupo en tres equipos y se les pidió que hablaran sobre alguna dificultad que estuvieran experimentando en su familia. El equipo seleccionó uno de los relatos para representarlo frente al grupo, sin incluir en la representación al autor del caso, con la intención de que fuera parte de los espectadores.	<ul style="list-style-type: none"> • Relación padres-hijos. • Relación de pareja. • Independencia de los hijos.

<p>13. Simbolizando la familia</p>	<p>Se colocaron las mesas en las orillas del salón (formando una “U”) y se colocaron sillas alrededor. En el centro del salón se colocaron materiales como hojas de colores, plastilina, plumones, papel china y crepe, colores, gises, listones, papel craft, diamantina, pegamento y plumones.</p> <p>Se les pidió que con dichos materiales realizaran una configuración de lo que su familia representa para ellos. Los integrantes del grupo realizaron maquetas, figuras geométricas en tercera dimensión y dibujos a primer plano. Posteriormente expusieron a los demás sus creaciones.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conflictos familiares en el presentes y pasados. • Dificultad para separarse de los miembros de la familia. • Cambio de roles • Emociones y sentimientos presentes en la familia.
<p>14. Reconocimiento de la herencia familiar</p>	<p>Se colocaron mesas en forma de U y alrededor sillas, en medio de la U se colocaron materiales como hojas de colores, plumones, diamantina, pegamento y plumones. Adicionalmente se les entrego una hoja y pluma a cada integrante del grupo. Se les pidió que en una parte de la hoja escribieran características físicas y comportamentales que creyeran que heredaron de su familia y les disgustan, en la otra parte de la hoja se les pidió que escribieran las características que sí les gustan. Cuando el grupo terminó de hacerlo se les pidió las leyeran en silencio. Posteriormente hicieron un sobre con los materiales que estaban al centro de la U, al terminar recortaron cada característica que</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocimiento • Aceptación/rechazo de características personales y familiares.

	<p>escribieron, separando una de la otra y guardándolas en el sobre. Después se les entregaron papelitos en donde tenían que escribir características con las que les gustaría ser recordados. Para terminar la actividad agregaron en el sobre las características con las que decidían quedarse y sacaron aquellas que decidían no seguir llevando consigo.</p>	
<p>15. Reposicionamiento en la familia</p>	<p>La sesión se dividió en dos momentos. Se les pidió a los miembros del grupo que representaran la relación que tienen con sus hijos, utilizando figuras de personas hechos de papel cascaron. Cuando terminaron se proyectó el video de la canción "On Children" de Damien Rice, acto seguido se les leyó la canción en español. Posteriormente se reflexionó sobre el video y la letra, así como de la representación que realizaron sobre la relación con sus hijos. Expresaron las emociones que experimentaban en el momento de la actividad y se les dio la oportunidad de hacer modificaciones en sus representaciones de manera que se sintieran a gusto con lo que tenían al frente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Independencia en la relación padres-hijos. • Independencia en la relación abuelos-nietos.
<p>16. ¿Cómo percibo a mi familia?</p>	<p>La sesión se llevó a cabo con los integrantes de Grupo VIDA y estudiantes de la FES Iztacala. Al inicio se les preguntó sobre la dinámica en sus relaciones familiares y posteriormente se les otorgó material (hojas blancas y de colores,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conflictos con los hijos. • Cambios propios y cambios externos.

	<p>papel tipo china, diamantina, tijeras, papel craft, listones, colores y plumas) para que realizaran una representación de su familia. Al terminar se les pidió que circularan por el salón observando la representación de sus compañeros y después volvieran a sus lugares. Se dialogó al respecto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje interpersonal.
<p>17. Significado de familia</p>	<p>La sesión se destinó para que los integrantes de Grupo VIDA expresaran lo que piensan sobre la familia. El objetivo de la sesión fue conocer la percepción de familia con la que se quedan al terminar la intervención con la DG.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades con la familia. • Reconocimiento de la familia. • Individuación.
<p>18. Retroalimentación</p>	<p>Después de cuatro meses de haber terminado con la aplicación de las sesiones, se regresó al grupo para realizar una retroalimentación. En el grupo había nuevos integrantes, entre ellos, una pareja que expuso una problemática familiar, desarrollando toda la sesión alrededor de ellos. Identificando en todo momento el cambio en el discurso de los integrantes del grupo que estuvieron presentes en las sesiones. Al finalizar se les habló de las temáticas que resaltaron y los cambios observados, de igual manera ellos expresaron su experiencia en las sesiones con la DG y los cambios que vieron en sí mismos, en sus compañeros y en su dinámica familiar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cambios en sí mismos y en su dinámica familiar. • Reposicionamiento en la familia. • Redes de apoyo. • Individuación. • Tiempo libre.

ANEXO 2. LETRA DE LA CANCIÓN. DAMIEN RICE- ON CHILDREN

Tus hijos no son tus hijos
Son hijos e hijas del anhelo de la vida en sí misma
Ellos vienen a través de ti... no de ti
A pesar de que están contigo, se pertenecen a sí mismos
Les puedes dar amor, pero no tus pensamientos
Porque ellos tienen sus propios pensamientos
Puedes alojar sus cuerpos, no sus almas
Sus almas habitarán en la casa del mañana
No la podrás visitar... ni siquiera en tus sueños
Puedes esforzarte en ser como ellos
Pero no busques hacerlos como tú
Porque la vida no retrocede
Ni se queda con el ayer
Tú eres el arco del cual tus hijos,
Como vivas flechas son lanzados
El arquero ve el blanco en el camino... del infinito
Y te dobla con su fuerza
Para que sus flechas puedan ir rápido y lejos
Deja que tu flexión en la mano del arquero... sea por alegría
Como él ama la flecha que vuela
Ama todo lo que es estable
Deja que tu flexión en la mano del arquero... sea por alegría
Porque, así como él ama la flecha que vuela
Ama también el arco que es estable.