

UNIVERSIDAD DE COSTA RICA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE PSICOLOGIA

PRÁCTICA DIRIGIDA PARA OPTAR AL GRADO DE LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA

Título:

Espacios de escucha e interacción comunicacional socio-afectiva desde el modelo teórico-práctico rogeriano para las personas adultas mayores de la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares, Alajuela.

Sustentante:

Bach. María Salvadora Ramírez Jiménez A24062

Comité Asesor:

Directora: Dra. Ana Ligia Monge Quesada.

Lectora: Dra. Maurizia D'Antoni.

Lector: Dr. Jorge Sanabria León.

Fecha de la defensa pública: viernes 04 de noviembre de 2011.

La presente práctica dirigida es aprobada en defensa pública realizada el 04 de noviembre de 2011



Dra. Ana Ligia Monge Quesada
Directora



Dra. Maurizia D'Antoni
Lectora



Dr. Jorge Sanabria León
Lector



Dra. Mónica Salazar Villanea
Representante de la Dirección
Escuela de Psicología



M.Sc. Blanca Valladares Mendoza
Profesora invitada

Dedicatoria

A la Santísima Trinidad (Dios, Jesús y Espíritu Santo) por su incomparable asistencia.

A mi persona: aunque sé que esta “criatura” no me pertenece del todo porque no solo yo aporté en su creación, al fin y al cabo quién la gestó y la “parió” fui yo.

Y a mi papá Jorge Ramírez Vindas.

(1932-2008)

Agradecimientos

Al Ser Supremo.

A mi equipo asesor por aceptar mi propuesta y contribuir a la misma.

Al personal del Centro Diurno por abrirme las puertas del mismo y por el apoyo que me han brindado.

A las personas adultas mayores del Centro Diurno por participar y darle vida a mi propuesta.

A las personas que me ayudaron a cumplir mi objetivo externo.

A las personas adultas mayores que me han inspirado antes, durante y después de la práctica.

A toda aquella persona que sabiéndolo o no dijeron algo que me animó y enriqueció mis ideas en la elaboración, ejecución y análisis de la práctica.

A mi sobrina Massiel Bogantes y a su amigo Jimmy Arroyo por ayudarme en la decoración del Centro Diurno para el Encuentro con la comunidad.

A mi hermana Gina Ramírez por revisar filológicamente algunas secciones del informe.

A mi mamá Francisca Jiménez y a mi hermana Yahaira Ramírez por patrocinarme y ayudarme de maneras diversas.

Y a mi amado César Arguedas por ayudarme y hacerme tanto bien.

Índice general

Título	Página
Capítulo 1. Introducción	1
1.1 ¿Qué se pretendió con la presente práctica dirigida?	1
1.2 ¿Por qué se escogió realizar la práctica dirigida en este centro diurno?	2
1.3 ¿Cuál es la situación problema de la práctica dirigida?	2
1.4 ¿Cuál es la relación de la situación problema con los objetivos y con la intervención?	2
1.5 ¿Cuál es la contextualización de la situación problema?	2
1.6 ¿Cuál es la justificación de la presente práctica dirigida?	3
1.7 ¿Cuáles son las implicaciones de la presente práctica dirigida para la disciplina psicológica?	4
1.8 ¿Cuáles son los factores psicosociales presentes en las personas adultas mayores?	4
Capítulo 2. Antecedentes de la intervención	10
2.1 Antecedentes internacionales	10
2.2 Antecedentes nacionales	11
Capítulo 3. Marco teórico/conceptual	14
3.1 La Psicología Humanista-Existencial	14
3.2 Carl Rogers	15
3.3 La octava y novena etapa de vida	16
3.4 La filosofía perenne o universal	17
3.5 El envejecimiento exitoso o positivo	18
3.6 Estructura y dinámica de la personalidad	19
3.7 El continuo emergente	22
3.8 Orientaciones que adoptan los (as) clientes	26
3.9 Los valores de la persona psicológicamente madura	27
3.10 La terapia no directiva: la vivencia y la expresión de los sentimientos	28
3.11 El abordaje. La técnica: Escucha Experiencial	29
3.12 Tipos de intervención verbal del terapeuta o la terapeuta según el enfoque Humanista-Existencial	32
3.13 Los grupos de encuentro	34
3.14 Articulación del modelo teórico-práctico rogeriano con la población adulta mayor	36
Capítulo 4. Objetivos y situación problema	38
4.1 Objetivo general	38
4.2 Objetivos específicos	38
4.3 Objetivo externo	38
4.4 Situación problema	38
Capítulo 5. Metodología	39
5.1 Población meta	39
5.2 Criterios de selección de las personas participantes	39
5.3 Beneficiarios (as) directos (as)	39
5.4 Beneficiarios (as) indirectos (as)	39
5.5 Estrategia (s) de intervención. Con respecto al primer objetivo específico	39
5.6 Recolección de la información. Con respecto al primer objetivo específico	41
5.7 Estrategia (s) de intervención. Con respecto al segundo objetivo específico y al objetivo externo	42

5.8 Recolección de la información. Con respecto al segundo objetivo específico y al objetivo externo	44
5.9 ¿Cómo se realizó el análisis de la información?	44
5.10 Productos esperados	45
5.11 Propósitos de la Facilitadora al realizar la práctica dirigida	46
Capítulo 6. Contextualización de la institución y de la población participante	47
6.1 Contextualización de la instancia en donde se llevó a cabo la práctica	47
6.2 Datos biográficos de la población participante	49
Capítulo 7. Análisis	51
7.1 Con respecto al objetivo general y al primer objetivo específico	51
7.1.1 Manejo de “La terapia no directiva” con las personas adultas mayores del Centro Diurno de Palmares	51
7.1.2 Manejo de la técnica “Escucha experiencial” y de los “Tipos de intervención verbal” con las personas adultas mayores participantes	54
7.1.3 Técnicas. Otros recursos metodológicos utilizados por la facilitadora en el proceso de las sesiones de la práctica	57
7.2 Descripción del por qué de las ausencias en el proceso	60
7.3 Análisis de “las siete corrientes del funcionamiento psíquico del modelo teórico del continuo de cambio psicológico de Rogers” y exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en cada persona adulta mayor participante	62
7.3.1 Señora 1	65
7.3.2 Señora 4	68
7.3.3 Señor 6	70
7.3.4 Señora 5	73
7.3.5 Señora 11	76
7.3.6 Señora 6	78
7.3.7 Señor 1	80
7.3.8 Señor 7	82
7.3.9 Señor 4	85
7.3.10 Señora 7	87
7.3.11 Señora 2	89
7.3.12 Señor 2	91
7.3.13 Señora 8	94
7.3.14 Señora 9	97
7.3.15 Señora 10	100
7.3.16 Señora 3	103
7.3.17 Señora 12	107
7.3.18 Señor 3	109
7.3.19 Señor 8	112
7.3.20 Señor 5	116
7.3.21 Las etapas más frecuentes del continuo emergente durante el proceso de las sesiones	121
7.4 Análisis de cada subgrupo de personas adultas mayores participantes según las “etapas de los grupos de encuentro de Rogers”	122
7.4.1 Análisis de la Sesión 2	122
7.4.2 Análisis de la Sesión 3	123
7.4.3 Análisis de la Sesión 4	124
7.4.4 Análisis de la Sesión 5	125

7.4.5 Análisis de la Sesión 6	126
7.4.6 Análisis de la Sesión 7	127
7.4.7 Análisis de la Sesión 8	129
7.4.8 Análisis de la Sesión 9	129
7.4.9 Análisis de la Sesión 10	130
7.4.10 Análisis de la Sesión 11	131
7.4.11 Análisis de la Sesión 12	132
7.4.12 Análisis de la Sesión 13	133
7.4.13 Análisis de la Sesión 14	134
7.4.14 Análisis de la Sesión 15	135
7.4.15 ¿Cuáles son las frecuencia de etapas en las que estuvieron los subgrupos?	136
7.5 Resultados del Encuentro entre el Centro Diurno y la comunidad de Palmares	139
7.5.1 A continuación lo referente al segundo objetivo específico y al objetivo externo	139
7.5.2 Comentarios de las personas de la comunidad asistentes al Encuentro entre el Centro Diurno y la Comunidad de Palmares	139
7.5.3 Comentarios de las personas adultas mayores del Centro Diurno sobre el Encuentro entre el Centro Diurno y la Comunidad de Palmares	141
7.6 Alcances de la práctica dirigida. Cambios que se dieron en las personas adultas mayores del Centro Diurno durante y después del proceso de las sesiones y del Encuentro con la comunidad	142
7.7 Alcances de la práctica dirigida. Comentarios de las personas adultas mayores que aplican para el análisis de la práctica dirigida sobre el proceso de la práctica dirigida	145
Capítulo 8. Obstáculos y dificultades encontradas en el ejercicio de la práctica	148
Capítulo 9. Factores que facilitaron el ejercicio de la práctica	150
Capítulo 10. Conclusiones generales	151
11.1 Con respecto al primer objetivo específico	152
11.1.1 Las sesiones. El proceso individual	152
11.1.2 Las sesiones. El modelo teórico práctico en el proceso individual	155
11.1.3 Las sesiones. El proceso de los subgrupos	156
11.1.4 Las sesiones. El modelo teórico práctico en el proceso con los subgrupos	156
11.2 Con respecto al segundo objetivo específico y al objetivo externo	157
11.2.1 El Encuentro entre el Centro Diurno y la comunidad de Palmares	157
Capítulo 11. Recomendaciones	161
12.1 Para la carrera de psicología	161
12.2 Para la práctica psicológica	161
12.3 Para la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares, Alajuela	162
Bibliografía	164
Anexos	170

Índice de gráficos

Gráficos	Página
Gráfico 1. Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 1	65
Gráfico 2. Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 4	68
Gráfico 3. Etapas y asistencia a las sesiones de Señor 6	70
Gráfico 4. Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 5	73
Gráfico 5. Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 11	76
Gráfico 6. Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 6	78
Gráfico 7. Etapas y asistencia a las sesiones de Señor 1	80
Gráfico 8. Etapas y asistencia a las sesiones de Señor 7	82
Gráfico 9. Etapas y asistencia a las sesiones de Señor 4	85
Gráfico 10. Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 7	87
Gráfico 11. Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 2	89
Gráfico 12. Etapas y asistencia a las sesiones de Señor 2	91
Gráfico 13. Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 8	94
Gráfico 14. Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 9	97
Gráfico 15. Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 10†	100
Gráfico 16. Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 3	103
Gráfico 17. Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 12	107
Gráfico 18. Etapas y asistencia a las sesiones de Señor 3	109
Gráfico 19. Etapas y asistencia a las sesiones de Señor 8	112
Gráfico 20. Etapas y asistencia a las sesiones de Señor 5	116

Índice de esquemas

Esquemas	Página
Esquema 1. Las etapas más frecuentes del continuo emergente durante el proceso de las sesiones	121

Índice de cuadros

Cuadros	Página
Cuadro 1. Factores psicológicos referidos por las personas adultas mayores	5
Cuadro 2. Factores sociales referidos por las personas adultas mayores	5
Cuadro 3. Datos biográficos de la población participante	49
Cuadro 4. Técnicas. Otros recursos metodológicos utilizados por la facilitadora en el proceso de las sesiones de la práctica	57
Cuadro 5. Conceptos importantes	62
Cuadro 6. El por qué a la persona se le asignó cierta etapa del “continuo cambio emergente” en alguna (s) de las sesiones	63
Cuadro 7. Significado de las abreviaturas del Gráfico 1 al Gráfico 20	65
Cuadro 8. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señora 1	67
Cuadro 9. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señora 4	69
Cuadro 10. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señor 6	72
Cuadro 11. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señora 5	75
Cuadro 12. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señora 11	77
Cuadro 13. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señora 6	79
Cuadro 14. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señor 1	81
Cuadro 15. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señor 7	84
Cuadro 16. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señor 4	86
Cuadro 17. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señora 7	88
Cuadro 18. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señora 2	90
Cuadro 19. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señor 2	93
Cuadro 20. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señora 8	96
Cuadro 21. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señora 9	99
Cuadro 22. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señora 10	102
Cuadro 23. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señora 3	106
Cuadro 24. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señora 12	108

Cuadro 25. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señor 3	111
Cuadro 26. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señor 8	115
Cuadro 27. Exploración de “las tres características de la persona después de la terapia” en Señor 5	120
Cuadro 28. Análisis de la Sesión 2	122
Cuadro 29. Análisis de la Sesión 3	123
Cuadro 30. Análisis de la Sesión 4	124
Cuadro 31. Análisis de la Sesión 5	125
Cuadro 32. Análisis de la Sesión 6	126
Cuadro 33. Análisis de la Sesión 7	127
Cuadro 34. Análisis de la Sesión 8	128
Cuadro 35. Análisis de la Sesión 9	129
Cuadro 36. Análisis de la Sesión 10	130
Cuadro 37. Análisis de la Sesión 11	131
Cuadro 38. Análisis de la Sesión 12	132
Cuadro 39. Análisis de la Sesión 13	133
Cuadro 40. Análisis de la Sesión 14	134
Cuadro 41. Análisis de la Sesión 15	135
Cuadro 42. Frecuencias de etapas en los cinco subgrupos	136
Cuadro 43. Cambios que se dieron en las personas adultas mayores participantes durante y después del proceso de las sesiones y del Encuentro con la comunidad	143
Cuadro 44. Comentarios de las personas adultas mayores que aplican para el análisis de la práctica dirigida sobre el proceso de la práctica dirigida	145

Resumen

Ramírez, M. (2011). *Espacios de escucha e interacción comunicacional socio-afectiva desde el modelo teórico-práctico rogeriano para las personas adultas mayores de la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares, Alajuela*. Práctica Dirigida para optar al grado de Licenciatura en Psicología, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

Se crearon espacios de escucha e interacción comunicacional socio-afectiva para las personas adultas mayores de la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares-Alajuela (entiéndase Centro Diurno) con el fin de mitigar el aislamiento por medio del reconocimiento de sus sentimientos y experiencias de vida, generándose relaciones más fuertes entre estas personas. Además, se propició un anclaje entre las personas adultas mayores del Centro Diurno con la comunidad y la sensibilización de la misma hacia dicha población, para así generar un desarrollo más pleno en ellos (as).

Con respecto al objetivo general y al primer objetivo específico se describe y analiza en este informe:

- Ψ La recolección de la información.
- Ψ El manejo de la *terapia no directiva* con las personas adultas mayores del Centro Diurno de Palmares.
- Ψ El manejo de la técnica *escucha experiencial* y de los *tipos de intervención verbal* con las personas adultas mayores participantes.
- Ψ Las otras técnicas psicológicas utilizadas por la Facilitadora en el proceso de las sesiones de la práctica.
- Ψ El por qué se ausentaron las personas adultas mayores del Centro Diurno.
- Ψ El estudio de las *siete corrientes del funcionamiento psíquico del modelo teórico del continuo de cambio psicológico* de Rogers y la exploración de *las tres características de la persona después de la terapia* en cada persona adulta mayor participante.
- Ψ El proceso de cada subgrupo de personas adultas mayores participantes según *las etapas de los grupos de encuentro* de Rogers.

Acerca del segundo objetivo específico y del objetivo externo se detalla en este informe:

- Ψ El desarrollo del Encuentro entre la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares-Alajuela y la Comunidad de Palmares.
- Ψ Los comentarios de las personas de la comunidad que asistieron al Encuentro entre el Centro Diurno y la Comunidad de Palmares.
- Ψ Los comentarios de las personas adultas mayores del Centro Diurno que participaron en el Encuentro entre el Centro Diurno y la Comunidad de Palmares.

Además, en el informe se examinan los siguientes aspectos:

- Ψ Los cambios que se dieron en las personas adultas mayores del Centro Diurno durante y después del proceso de las sesiones y del Encuentro con la comunidad.
- Ψ Los comentarios de las personas adultas mayores que aplican para el análisis de la práctica dirigida sobre el proceso de la práctica.
- Ψ La relación entre cognición y espiritualidad en las personas adultas mayores.

Capítulo 1

Introducción

1.1 ¿Qué se pretendió con la presente práctica dirigida?

Se pretendió y se logró crear espacios de escucha e interacción comunicacional socio-afectiva para las personas adultas mayores de la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares, Alajuela (entiéndase de ahora en adelante: Centro Diurno), con el fin de mitigar el aislamiento por medio del reconocimiento de sus sentimientos y experiencias de vida, generándose relaciones más fuertes entre estas personas. Además, se propició un anclaje entre las personas adultas mayores del Centro Diurno con la comunidad y la sensibilización de la misma hacia dicha población, para así generar un desarrollo más pleno en ellos (as).

1.2 ¿Por qué se escogió realizar la práctica dirigida en este centro diurno?

Se escogió principalmente por tres razones de igual importancia:

- Ψ Los centros diurnos tienen como requisito atender a personas mayores de 60 años no dependientes (<http://www.conapam.go.cr/index1.asp>), esto facilita el desarrollo de la presente práctica porque en un solo lugar se cuentan con personas adultas mayores y porque ellos (as) son personas no dependientes.
- Ψ Se considera que la atención diurna institucional optimiza el bienestar de la persona adulta mayor al ser una opción alternativa a los extremos que perjudican ya sea el lazo social o familiar, pues es un servicio sociosanitario y de apoyo familiar que ofrece atención a las necesidades personales básicas, terapéuticas y socioculturales, promoviendo la autonomía y la permanencia en su entorno habitual a las personas adultas mayores (Abramovich y Blaistein, 2006), por lo que realizar la presente práctica dirigida es contribuir a maximizar estos beneficios.
- Ψ Se desea dar un aporte desde la Psicología a una comunidad rural de la Zona de Occidente en donde no es frecuente las prácticas dirigidas desde dicha disciplina.

1.3 ¿Cuál es la situación problema de la práctica dirigida?

La situación problema de la presente práctica dirigida es una problemática que (según el *I Informe Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica* de la Universidad de Costa Rica (UCR) y Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) (2009)) se da en Costa Rica en torno a la asistencia de la población adulta mayor, además, se considera que tiene concordancia con lo señalado por el Centro de Promoción del Adulto Mayor (CEPRAM) (2005) de Córdoba/Argentina, y a continuación se menciona:

...lo que se busca es ser escuchado (...) alguien con quien se pueda compartir inquietudes, pensamientos, sentimientos o añoranzas. Esta necesidad pone a los mayores en la búsqueda de fuentes formales de apoyo social y emocional que, escasamente, cubren las organizaciones gubernamentales (...) y de la sociedad civil (...) estas organizaciones se han transformado en una de las pocas fuentes de apoyo intrageneracional; a través de los espacios compartidos entre los mayores se brindan sostén y apoyo, pero no siempre se accede a abordajes profesionalizados en la asistencia, acompañamiento y contención en crisis (p.4).

1.4 ¿Cuál es la relación de la situación problema con los objetivos y con la intervención?

Hernández (2005) publica en su artículo *La psicoterapia en la vejez* un argumento que evidencia la situación problema y la importancia de realizar la práctica dirigida bajo los objetivos y la metodología que se pretende, ella expresa:

... es necesario mencionar que a esta edad la gente suele ser más receptiva, dispuesta a contar su historia, su manera de ser y de pensar; es como si la persona necesitara establecer contacto, aprovechando la oportunidad de poder hablar (...) Se trata entonces de dar voz a las personas que rara vez son escuchadas y, en ese proceso, ayudar a comprender a la vejez como realmente se vive (p. 98).

Al ofrecerles espacios grupales y encuentros grupales de escucha es otra contribución que se les hace porque:

Las personas mayores, encuentran mayor trascendencia, en actividades que ocupen su tiempo libre y no sean sólo de carácter recreativo, sino que las mismas se centren en motivaciones solidarias (...) han desarrollado a lo largo de su vida habilidades de cuidado a otras generaciones (niños y padres mayores), conocen y son expertos en el afrontamiento a situaciones de crisis y tienen una sentida necesidad de transmitir a sus pares los recursos psicológicos y sociales que les fueron útiles y “las salidas” que encontraron frente a los problemas (CEPRAM, 2005, p. 4).

1.5 ¿Cuál es la contextualización de la situación problema?

En la presentación de la *Red Costarricense en Vejez y Envejecimiento* (2009) y en el *Foro Salud mental en el adulto mayor institucionalizado* (2009) (ambos llevados a cabo en la Ciudad Universitaria Rodrigo Facio/Universidad de Costa Rica) se mencionó la importancia de trabajar con el “mundo interno” de cada persona adulta mayor.

La Licda. Ivonne Blanco Chan enfatiza en el Foro que hay que incentivar espacios para que la persona adulta mayor exprese sus necesidades en el interior de la institución, y en la Red la M.Sc. Patricia Sedó Masís, la M.Sc. Emiliana Rivera, la Dra. Vilma Peña Vargas y la Dra. María Pérez Yglesias plantearon que se debe buscar mejorar la calidad de vida de la persona adulta mayor pero que esto sólo es posible si se les escucha, si se pone atención a lo que ellos (as) tienen que decir, por lo que el conocimiento se construye con ellos (as) y por tanto no realizar “investigaciones puras” que estudian a las personas adultas mayores y sus situaciones sólo desde una mirada externa sino realizar investigación-acción.

Por último, estas expositoras mencionaron algo muy importante, dicen que el “Mundo Occidental” les ha quitado muchos méritos, derechos, liderazgos, etc., a las personas adultas mayores y que se debe luchar por devolvérselos, sin embargo, señalan que nadie ha podido quitarles el pensamiento, la imaginación y los recuerdos.

1.6 ¿Cuál es la justificación de la presente práctica dirigida?

Atender a las personas adultas mayores es de gran importancia y urgencia por tres razones principalmente:

Ψ Las personas adultas mayores tienen las siguientes situaciones adversas: la soledad, la falta de comprensión, el sentimiento de marginación de familiares y amistades, el abandono y el no ser reconocidos (as) como seres humanos capaces de vivir (Umaña, 2008). Estas situaciones son aún más alarmantes debido al segundo aspecto que a continuación se menciona.

Ψ Según la UCR y CONAPAM (2009) en el *I Informe Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica*, las personas adultas mayores son el grupo poblacional que en unos años experimentará el crecimiento más explosivo e inédito.

Se espera que en Costa Rica las personas mayores de 65 años pasen de 278 mil a algo más de 600 mil en el 2018 aproximadamente, y de manera específica la población de más de 80 años pasará de 61 mil a 121 mil. Este crecimiento en la población adulta mayor equivale a pasar de un 6% a un 11.5% de la población del país.

Por esto el proceso de conceptualización del envejecimiento se ha ido transformando, ya que la expectativa de vida se ha prolongado y esto implica un gran cambio en la organización de la existencia (Robles y Vázquez, 2008).

Ψ Dicho Informe indica que las familias no siempre pueden cumplir con todas las necesidades de las personas adultas mayores.

Por tanto, generar espacios de expresión y brindar escucha experiencial a las personas adultas mayores contribuye a liberarlas emocionalmente, validarlas y empoderarlas.

1.7 ¿Cuáles son las implicaciones de la presente práctica dirigida para la disciplina psicológica?

Se concuerda con la UCR y CONAPAM (2009) en el *I Informe Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica* que, hay muchos vacíos respecto a las temáticas que conciernen a la población adulta mayor pues éstas son aún incipientes. En este sentido el tema de la presente práctica dirigida no es la excepción a esta realidad y es por tanto innovación.

Al hacer una revisión de los Trabajos Finales de Graduación de la Escuela de Psicología de la Universidad de Costa Rica se aprecia que las temáticas en torno a la población adulta mayor son muy poco investigadas/intervenidas y aquellos Trabajos Finales de Graduación que sí lo han hecho no han abordado a dicha población desde el enfoque humanista-existencial.

Como se ha justificado, las personas adultas mayores no están siendo escuchadas de manera empática, ni validadas como personas que tienen mucho que decir y aportar a las demás personas, y sumado a esto en los centros diurnos no siempre se accede a abordajes profesionales en la asistencia, acompañamiento y contención hacia estas personas, en este sentido la presente práctica dirigida va a dar un aporte de importancia ya que la situación-problema será abordada desde la escucha profesional y desde la interacción comunicacional socio-afectiva, las cuales procederán principalmente del modelo teórico-práctico rogeriano que es territorio de la psicología.

1.8 ¿Cuáles son los factores psicosociales presentes en las personas adultas mayores?

Fernández Brañas, Almuiña Güemes, Alonso Chil y Blanco Mesa (2001) en su estudio *Factores psicosociales presentes en la tercera edad* manifiestan que, las personas adultas mayores en Cuba experimentan a nivel psicológico: la pérdida progresiva e irreversible de los procesos psíquicos, el mal enfrentamiento al estrés, el pesimismo y la autovaloración negativa; y a nivel social es notoria: la pérdida total de roles sin sustitución, la ausencia de apoyo social, la dependencia, la soledad, los conflictos generacionales y la inactividad. Dichos autores (as) aplicaron una encuesta de factores psicosociales en personas adultas mayores para determinar la autopercepción o expresión individual de ellos (as) sobre sus relaciones con el entorno social. Los resultados son los siguientes:

Cuadro 1

Factores psicológicos referidos por los ancianos

No	Factor psicológico	Frecuencia	%	(n)
1	Necesidad de ser escuchado	49	98	50
2	Pérdida de roles sociales	49	98	50
3	Sentimientos de soledad	47	97	48
4	Sentimientos de aislamiento social	47	97	48
5	Inadaptación a la jubilación	19	95	20
6	Temor a la enfermedad o enfermarse	47	94	50
7	Preocupación por pérdida de familiares y amigos (as)	47	94	50
8	Manifestaciones de intranquilidad, desasosiego	44	88	50
9	Manifestaciones de tristeza, de llanto	37	74	50
10	Temor a la muerte	33	66	50
11	Sentimientos de pesar por la pérdida de autoridad	24	48	50
12	Manifestaciones de violencia psicológica	22	45	50

Fernández Brañas, Almuiña Güemes, Alonso Chil & Blanco Mesa, 2001, p.79

Cuadro 2

Factores sociales referidos por los ancianos

No	Factor social	Frecuencia	%	(n)
1	Necesidad de comunicación social	49	98	50
2	Presencia de barreras arquitectónicas	45	90	50
3	Viudez	16	88	18
4	Problemas en la dinámica familiar	43	86	50
5	Falta de medicamentos	43	86	50
6	Insuficientes ingresos económicos	40	80	50
7	Pobre apoyo comunitario	39	78	50
8	Insuficiente estructura comunitaria	39	78	50
9	Dificultades para crear la recreación	37	74	50
10	Dificultades en la adquisición de alimentos fuera de la canasta familiar	34	68	50
11	Dificultades con la vivienda	34	68	50
12	Dificultades en la compra de medicamentos	20	40	50

Fernández Brañas, Almuiña Güemes, Alonso Chil & Blanco Mesa, 2001, p.79

Ortiz (2000) en su estudio teórico *Psicología de la vejez* indica que las dos problemáticas más importantes en las personas adultas mayores son el aislamiento y la soledad involuntaria. Las explicaciones son las siguientes:

Ψ El aislamiento es separación, incomunicación y desamparo, es decir, falta de compañía y de encuentro con otros (as) significativos (as). Además, está relacionado con la idea de castigo y la de no sentirse objeto de deseo de nadie.

Ψ El deseo de dependencia empuja a menudo a las personas adultas mayores al refugio de la enfermedad, lo cual provoca una dependencia y un desvalimiento más intensos.

- Ψ Los pocos lazos de apoyo de las personas adultas mayores están relacionados con enfermedad coronaria, accidentes, suicidio, úlceras y altos porcentajes de ingreso en servicios psiquiátricos.
- Ψ El aislamiento crea entornos monótonos y de escasos estímulos auditivos, visuales y táctiles (el tocar y ser tocado es muy importante en la salud mental de las personas adultas mayores, principalmente para evitar la confusión que experimentan por las noches).
- Ψ La aptitud para la soledad está relacionada con la capacidad de estar solo (a), sin embargo, la soledad no deseada y entendida como sufrimiento se acompaña siempre de un estado de ansiedad y depresión, y está relacionada con el grado de inactividad, con el aburrimiento y con el sentimiento de no contar con nadie en la vida, por ende, con el sentimiento de no ser amado (a) por nadie.
- Ψ Es prometedor una terapia de la soledad que pretenda la modificación de la actitud de expectativa respecto de los contactos sociales, además, la soledad se contrarrestaría al generarse la apertura de nuevos centros de interés. Las tres etapas para prevenir la soledad en la vejez son: 1) aceptar que se está solo/a y hacerle frente, 2) volverse hacia los (as) demás con una actitud altruista, 3) buscar contactos sociales en el medio en que se vive. Se enfatiza que las personas adultas mayores suelen orientarse hacia actividades más contemplativas y prefieren pasear, observar la naturaleza, escuchar música u ocuparse de las artes, de las ciencias, etc.

Miralles (2010) en su presentación *Intervención psicológica en mayores vulnerables en situación de aislamiento social* menciona que el aislamiento social es definido por la N.A.N.D.A (North American Nursing Diagnosis Association) como la soledad experimentada por la persona y percibida como negativa o amenazadora e impuesta por otros (as). Los argumentos expuestos que hacen referencia a la situación de las personas adultas mayores en España son:

- Ψ Los factores que contribuyen al aislamiento social son:
 - Ψ Mayor expectativa de vida.
 - Ψ El alto índice de divorcios.
 - Ψ Mayor movilidad social hace que los (as) hijos (as) vivan con frecuencia en lugares apartados de su papá y/o mamá.
 - Ψ Reubicación con mayor frecuencia que antes tras la jubilación, lo cual es:
 - Ψ Positivo: mayor libertad y movilidad.

- Ψ Negativo: pérdida de contacto con amigos (as) y familiares, y pérdida de redes sociales que con frecuencia conducen a la soledad y al aislamiento.
- Ψ Enfermedades crónicas que los (as) incapaciten para llevar una vida social activa. Es comprensible que el dolor crónico ocasione con frecuencia depresión.
- Ψ La depresión en las personas adultas mayores con frecuencia ocasiona:
 - Ψ Permanente humor melancólico o decaído.
 - Ψ Marcada pérdida de interés en actividades o pasatiempos.
 - Ψ Aletargamiento físico o emocional.
 - Ψ Marcado pesimismo.
 - Ψ Baja concentración.
 - Ψ Deseo de evadir el contacto social
 - Ψ Deseos de estar muerto o auto-destrucción.
- Ψ Las intervenciones para tratar dichas problemáticas en las personas adultas mayores son:
 - Ψ Apoyo emocional.
 - Ψ Asesoramiento.
 - Ψ Estimulación del sistema de apoyo.
 - Ψ Terapia de grupo.
 - Ψ Potenciación de la imagen corporal.
 - Ψ Grupo de apoyo.
 - Ψ Potenciación de la socialización.
 - Ψ Construcción de relaciones complejas.
 - Ψ Potenciación de la autoestima.
- Ψ Importancia de los grupos de apoyo en las personas adultas mayores:
 - Ψ Brindan un ambiente acogedor a las personas que se reúnen para conversar sobre sus retos y éxitos al vivir con la depresión.
 - Ψ No son grupos de terapia, aunque cada grupo puede estar dirigido por un (a) profesional y/o facilitadores (as).
 - Ψ Ofrecen un foro para la comprensión mutua e ir descubriendo por sí mismo (a) aspectos de la enfermedad.
 - Ψ Ayudan a las personas a continuar y cumplir con sus planes de tratamiento y obtener ideas y consejos prácticos de otros (as) que la han padecido.

- Ψ Se pueden utilizar los siguientes instrumentos de valoración en las personas adultas mayores:
 - Ψ Cuestionario de apoyo social funcional de Duke Unc.
 - Ψ Valoración del funcionamiento social en pacientes mentales: escala SFF.
 - Ψ Escalas de valoración social en el anciano. Se recomienda la Escala de Recursos Sociales OARS de Duke University, incluida en la Valoración Integral del Anciano.
 - Ψ Escala de Hamilton para la Depresión (HAMOD).
 - Ψ Escala Autoaplicada de Zung (ZSDS).
 - Ψ Escala de Depresión de Montgomery-Asberg (MADRS).
 - Ψ Escala Geriátrica de Depresión de Yesavage (GDS).
 - Ψ Guía de práctica clínica para el diagnóstico y tratamiento de la depresión en los adultos mayores: Espinosa, Caraveo, Zamora, Arronte, Drug, Olivares & Reyes. (2007). *Salud mental*.

Ψ Las personas adultas mayores tienen más dificultades para identificar y reconocer ante otros (as) los síntomas afectivos a la hora de decir que están tristes, por lo que consultarán menos por este motivo.

Triadó (2001) en su estudio teórico *Cambio evolutivo, contextos e intervenciones psicoeducativas en la vejez* indica las siguientes comprobaciones:

- Ψ La familia es el microsistema más importante para las personas adultas mayores, sin embargo, han tenido que adaptarse a una serie de cambios que ha experimentado la estructura familiar.
- Ψ El contacto familiar depende de la proximidad geográfica más que de ningún otro factor.
- Ψ La gran mayoría de las personas adultas mayores prefieren que sean sus hijos (as) quienes los (as) cuiden. Los cuidados emocionales que una persona necesita en las situaciones límites de la vida solo los pueden prestar satisfactoriamente las figuras de apego.
- Ψ Los microsistemas familiar y de trabajo se influyen mutuamente. La vejez coincide con el fin de la actividad laboral por lo que el exosistema se ve afectado por la interrupción de las relaciones interpersonales que se dan en los ámbitos laborales, además, el fin de la actividad laboral afecta la dinámica de la relación de pareja.
- Ψ La jubilación da oportunidad a las personas adultas mayores a dedicarse a actividades que antes les era difícil realizar y que llenan su tiempo satisfactoriamente.

- Ψ No es lo mismo ser una persona adulta mayor hoy que en el siglo XIX o principios del siglo XX. Las personas adultas mayores han tenido que adaptarse a cambios ideológicos, políticos y culturales que influyen en sus cogniciones, creencias y actitudes individuales.
- Ψ Los mundos sociales que deben ser tenidos en cuenta para las personas adultas mayores, además de la familia y los (as) amigos (as), son :
 - Ψ Las redes informales (grupo de jubilados, centros de día, etc.).
 - Ψ El vecindario (este grupo constituye una posibilidad para desarrollar actividades y recursos de innovación cotidiana).
 - Ψ Los grupos de actividad (redes de voluntariado, participación en talleres, desarrollo de actividades lúdicas o recreativas, etc.).
 - Ψ Relaciones sociales a través de medios técnicos (el teléfono, los ordenadores que constituyen una posibilidad en la configuración de relaciones interpersonales, etc.).
 - Ψ La perspectiva del ciclo vital aporta una visión positiva de las capacidades intelectuales de las personas adultas mayores. Ésta indica que en edades avanzadas el aprendizaje es posible y por tanto la educación de las personas adultas mayores debe orientarse al aprovechamiento de las capacidades (acompañada de los recursos didácticos apropiados) y no a la compensación del déficit.
 - Ψ La principal meta para las personas adultas mayores está en la satisfacción personal en vez de la económica, por lo que, con la formación educativa ellos (as) incrementarían el bienestar y la confianza en sí mismos (as), erradicándose los estereotipos sociales negativos sobre las personas adultas mayores.

Capítulo 2

Antecedentes de la intervención

2.1 Antecedentes internacionales.

Con respecto a espacios de escucha para las personas adultas mayores está el trabajo práctico: *Objetivos y contenidos de un programa de educación emocional para personas mayores. Emociona't*, de Soldevila, Ribes, Filella y Agullo (2005).

Se está llevando a cabo desde el 2003 en distintos casales municipales del Ayuntamiento de Lleida/España, se imparte a grupos entre 8 y 20 personas en forma de taller durante un trimestre, en sesiones de hora y media a dos horas, sumando 30 horas de formación.

El programa tiene como objetivos: adquirir conocimiento sobre las emociones que surgen por la adaptación al proceso de envejecimiento, conocer y aplicar estrategias de regulación emocional, tomar conciencia y desarrollar un mayor nivel de autoestima, desarrollar un estilo asertivo para mejorar las relaciones interpersonales, y adquirir estrategias para la toma de decisiones en ocupación del tiempo y asunción de los errores. La metodología empleada es muy variada: exposiciones orales, análisis de casos, video fórum, técnicas de relajación, audiciones musicales, dinámicas de grupo, entre otras.

Dichas autoras manifiestan que la mayoría de los otros programas que se brindan a personas adultas mayores van dirigidos al mantenimiento de su estado de salud física, al desarrollo y mantenimiento de sus funciones cognitivas superiores, a todo tipo de actividades de ocio, al voluntariado y al asociacionismo, sin embargo, hay ausencia de programas que potencien el desarrollo emocional.

Mencionan que en España solo se han desarrollado dos programas que trabajan contenidos socioemocionales dirigidos a personas adultas mayores, estos son: el *Programa Integrado de Entrenamiento en Habilidades Interpersonales para Ancianos de Pelechano* (1996) y el *Programa de Wirth* (1998) sobre crecimiento personal (inédito).

Concerniente a espacios de escucha para las personas adultas mayores y a encuentros entre la comunidad y las personas adultas mayores está el trabajo práctico: *ATM Acompañamiento Telefónico a Mayores: "Ya se oyen palabras viejas, pues aguzad las orejas"*, de la organización no gubernamental Centro de Promoción del Adulto Mayor (CEPRAM) (2005).

Se realiza desde el 2003 en Ciudad de Córdoba/Argentina. Funciona de lunes a viernes de 8 am a 8 pm. Está sostenido por un grupo de 64 voluntarios (as) adultos (as) mayores que realizan turnos rotativos de tres horas, y por profesionales psicólogos (as) a cargo de la supervisión, coordinación del proyecto, capacitación y contención de los (as) voluntarios (as).

El programa tiene como objetivos: asistir y acompañar telefónicamente a personas adultas mayores solas y en crisis (por medio de la capacitación a personas adultas mayores voluntarios (as) que brindarán los primeros auxilios psicológicos), informar, sensibilizar e instrumentalizar a la población (sobre: el proceso de envejecimiento, las vicisitudes, las crisis, las formas de ayuda y el acompañamiento frente a la soledad y la depresión en las personas adultas mayores), y desarrollar un programa de capacitación de 50 horas de duración a 64 voluntarios (as) asistentes al CEPRAM.

La metodología de trabajo es progresivamente participativa, supone una formación teórica y práctica (roll-play y capacitación) de los (as) voluntarios (as). Además, hay un plan de comunicación y difusión que pretende la sensibilización y el apoyo de la comunidad a las personas adultas mayores, y tratan que éstas consulten este servicio del CEPRAM. Dicha organización menciona que como antecedente tienen la experiencia del *Teléfono de la Esperanza* en Barcelona/España.

2.2 Antecedentes nacionales.

En relación a espacios de escucha para las personas adultas mayores y a encuentros entre la comunidad y dichas personas está el trabajo práctico: *Programa Integral para la Persona Adulta Mayor "Dr. Alfonso Trejos Willis" (PIAM)* de la Vicerrectoría de Acción Social de la UCR. La información que a continuación se menciona es tomada de la página web del PIAM (www.accion-social.ucr.ac.cr/piam).

Surge a partir del 20 de febrero de 1986 cuando la Vicerrectoría de Docencia aprueba la apertura de cursos académicos para las personas adultas mayores en la UCR. Está dirigido a personas mayores de 50 años o pensionados (as) que desean satisfacer inquietudes intelectuales, ocupar su tiempo libre, alternar e intercambiar experiencias y conocimientos con los (as) estudiantes regulares y profesores (as) de la UCR.

El programa tiene como objetivos: promover la participación intergeneracional de la población adulta mayor en espacios educativos dentro de la UCR, propiciar el vínculo entre la UCR y la sociedad costarricense mediante las acciones de divulgación, extensión docente, trabajo comunal universitario, voluntariado y grupos culturales, desarrollar procesos de investigación sobre la temática del envejecimiento y la vejez junto con instancias intrauniversitarias y extrauniversitarias, y fortalecer el desarrollo de alianzas estratégicas con actores sociales del entorno nacional e internacional para lograr el mejoramiento de la calidad de vida de la población adulta mayor.

La metodología tiene relación con educación, acción social, vinculación e investigación bajo los enfoques de envejecimiento exitoso, género y derechos humanos. Además, se pretende la construcción

y promoción de espacios educativos y recreativos para satisfacer las necesidades de participación, educación, ocio e identidad de las personas adultas mayores. Como antecedentes de este programa está la primera *Universidad de la Tercera Edad* que fue creada en el año 1973 en Toulouse/Francia, la cual ha inspirado la creación de las llamadas *Universidades de la Tercera Edad (UTE)* en universidades públicas y privadas en diversas partes del mundo.

Acerca de espacios de escucha para las personas adultas mayores y encuentros entre la comunidad y dichas personas está el trabajo práctico: *El programa Clubes de personas mayores de 60 años de la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO)*. La información que a continuación se menciona es tomada de Corrales y Wong (2003).

Nace por la iniciativa y el esfuerzo de un grupo de profesionales y personas adultas mayores que hicieron el primer club comunal en 1986, y luego este mismo grupo extiende sus ideas a otras comunidades del país. Los clubes están conformados por personas mayores de 60 años que se reúnen para realizar actividades de interés. Está integrado por tres diferentes modalidades: 55 Clubes Comunales, 18 Clubes Especializados y 23 Clubes de Actividad Física. Pudiendo una persona formar parte de los diferentes clubes.

Los objetivos del programa son: construir y estimular los espacios de participación social de la población meta para que desarrollen sus potencialidades bio-psico-sociales, promover la interacción social y los procesos de organización grupal de dicha población, y extender las redes de apoyo a los clubes de personas mayores de 60 años para contribuir a mejorar sus condiciones de vida.

La estrategia metodológica consiste en charlas, producción de material educativo, participación en los medios de comunicación, generación de actividades educativas dentro del programa, crónicas sobre lo que acontece en el programa, sesiones de retroalimentación, elaboración de despleables y de materiales visuales, entre otros.

Las prácticas dirigidas realizadas para optar al grado de Licenciatura en Psicología en la Universidad de Costa Rica tienen un enfoque y una situación-problema distinto al de la presente práctica, sin embargo, se mencionarán para informar que se han realizado trabajos prácticos en torno a las personas adultas mayores, dichas prácticas son dos:

Ψ *Uso de la Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) en la atención de las personas adultas mayores con desórdenes de depresión, ansiedad o irritabilidad* realizada por Tatiana Facio Fernández (2007).

Ψ *Atención psicoterapéutica cognitiva conductual emocional a nivel grupal, individual y/o familiar en personas adultas mayores con depresión en los EB AIS de Granadilla y Hacienda Vieja* realizada por Yerlin Umaña Villalobos (2008).

Por último, se señala que en los antecedentes mencionados (internacionales y nacionales) hay intentos por tratar de abordar el “mundo interno” de las personas adultas mayores, sin embargo, sus objetivos no alcanzan dicho abordaje porque la escucha no fue profusa ya que no se realizó por medio de alguna de las escuchas terapéuticas, en este caso por medio de la escucha experiencial de Rogers. Además, aquellos antecedentes que trataron de prestarle atención al “mundo interno” de las personas adultas mayores no lo hicieron bajo el enfoque humanista-existencial.

Capítulo 3

Marco teórico/conceptual

...lo que se busca es ser escuchado (...) alguien con quien se pueda compartir inquietudes, pensamientos, sentimientos o añoranzas. Esta necesidad pone a los mayores en la búsqueda de fuentes formales de apoyo social y emocional que, escasamente, cubren las organizaciones gubernamentales (...) y de la sociedad civil (...) estas organizaciones se han transformado en una de las pocas fuentes de apoyo intrageneracional; a través de los espacios compartidos entre los mayores se brindan sostén y apoyo, pero no siempre se accede a abordajes profesionalizados en la asistencia, acompañamiento y contención en crisis (CEPRAM, 2005, p. 4).

La situación problema anteriormente mencionada exige ser abordada desde un tipo de escucha terapéutica, ésta podría ser la Escucha Experiencial de la Psicología Humanista-Existencial o la Escucha Analítica del Psicoanálisis. La escogencia por la Escucha Experiencial se debe a la visión de vida y de ser humano que tiene la Sustentante, seguidora de la Psicología Humanista-Existencial, por lo que el abordaje, el análisis y la evaluación estarán bajo dicho enfoque.

3.1 La Psicología Humanista-Existencial.

A continuación una breve descripción de este enfoque de la Psicología brindada por Carpintero, Mayor y Zalbidea (1990) y Rosal (1988):

Es la unión de varios grupos psicológicos en una sola filosofía, de ahí la dificultad de definirla con claridad y de precisar los propósitos que se plantea así como las técnicas para instrumentalizar. Se le considera la tercera rama principal del campo general de la Psicología y es un acercamiento polifacético a la experiencia humana, centra la atención en la singularidad y autorrealización del ser humano.

Principios. Centra la atención en las vivencias subjetivas de la persona y en su experiencia, defiende y destaca las cualidades genuinamente humanas, estudia los problemas relevantes para la vida humana, enfatiza la dignidad y el valor de la persona, y desarrolla las potencialidades inherentes a la condición humana.

Postulados. El Ser de la persona sobrepasa la suma de sus partes, la existencia del ser humano se consume en el seno de las relaciones humanas, las personas viven de forma consciente (representa una característica esencial del ser humano y es base para la comprensión de la experiencia humana), la persona está en situación de elegir y decidir, y vive orientada hacia una meta o valores que forman la base de su identidad.

Postura teórico-científica. Está centrada en la persona y su experiencia interior (significados); se vuelve contra la exigencia científica de objetividad; le otorga más importancia al sentido y significación de las cuestiones que al procedimiento metodológico; para la validación de afirmaciones se basa en criterios personalistas o fenomenológicos; no va en contra del empleo de los métodos estadísticos y test pero exige que éstos estén sometidos al criterio de la experiencia humana; parte de que todo saber tiene una importancia relativa; confía en la orientación fenomenológica para la investigación de la existencia humana sin despreciar los logros de otras orientaciones.

Influencia del Existencialismo. Énfasis en la existencia, en cómo los seres humanos viven sus vidas y en la experiencia del ejercicio o la renuncia a la libertad.

Influencia de la Fenomenología. Método privilegiado para acercarse a la persona, trata de: descubrir lo que es dado en la experiencia, reconsiderar los contenidos de la conciencia que es esencialmente intencional, y ver más allá de los prejuicios, preconcepciones y teorías del o la observador (a).

3.2 Carl Rogers.

Para Pezzano (2001) y Recuero (2007) la visión de Rogers sobre el ser humano contempla que a la persona se le debe abordar y comprender desde su marco de referencia y realidad, aceptándole su posibilidad inherente de cambiar en la dirección que considere. En este sentido, el/la terapeuta o facilitador (a) guía a la persona hacia la autocomprensión y la autoaceptación, dándose el cambio primeramente gracias a la relación humana y espontánea de la experiencia terapéutica o del encuentro grupal. Rogers (1972) menciona las implicaciones del proceso, éstas son:

Ψ **Libertad y determinismo.** Cuanta más plena sea la vida de una persona ésta experimentará mayor libertad de elegir y su conducta con sus intenciones coincidirán más, ya que no estará tan determinada por sus experiencias de vida.

Ψ **La creatividad como elemento de la vida plena.** Cuando la persona vive el proceso de una vida plena y es creativa no está necesariamente adaptada a su cultura pues no es una conformista pero, puede adaptarse, sobrevivir y llevar una vida constructiva en condiciones ambientales cambiantes, esto mientras pueda satisfacer sus necesidades más profundas.

Ψ **Confiabilidad básica de la naturaleza humana.** La conducta del ser humano es totalmente racional y se mueve hacia los objetivos que el organismo se propone alcanzar, sin embargo, esto puede verse obstaculizado porque las defensas impiden advertir este aspecto racional por lo que conscientemente se mueve en cierta dirección pero organísmicamente se mueve en

otra, de esta manera, el único control sobre los impulsos es el equilibrio interno sobre las distintas necesidades y la adopción de conductas que proporcionen la satisfacción de todas ellas, por ejemplo: el satisfacer la necesidad de agresión o de sexo de una manera que impida la satisfacción de otras necesidades como el compañerismo o la ternura es común en la persona que tiene organizadas duramente sus defensas.

Por el contrario, la persona que vive el proceso de una vida plena experimenta una disminución considerable de las barreras defensivas y esto le permite participar en las actividades de autorregulación de su organismo, viviendo en armonía creciente consigo mismo (a) y con las demás personas. Es decir, cuando la persona se libera de sus actitudes defensivas y se abre a la amplia gama de sus necesidades sus reacciones serán positivas, progresistas y constructivas, porque a medida que progresa su apertura hacia la experiencia su conducta será más equilibrada y realista, y más apropiada para la supervivencia y el progreso.

Ψ **La mayor riqueza de la vida.** Embarcarse en la experiencia de vivir más sensiblemente y tener confianza en sí mismos (as) para enfrentar la vida. Cuando la persona disfruta de libertad interior elige el proceso de llegar a Ser.

3.3 La octava y novena etapa de vida.

La octava etapa. San Martín (2008) menciona que Erickson (1966) conceptualiza el desarrollo en la tercera edad como progreso y no como decadencia, e incorpora en la misma la dimensión espiritual. Según dicha autora, en las personas adultas mayores ocurrirá un conflicto entre los extremos de integridad y desesperanza.

La integridad se da cuando la persona al envejecer logra adaptarse a los triunfos y desilusiones que implica haber dado vida a otras personas y haber producido cosas e ideas, además, se caracteriza por un sentimiento de seguridad y satisfacción acumulada al haber alcanzado un orden en el mundo y un sentido espiritual, y por aceptar el propio ciclo de vida como algo que debía ser de esa manera.

Una solución favorable del conflicto daría como resultado las fortalezas de sabiduría y renunciamento, es decir, una posición informada y desapegada hacia la vida y frente a la muerte, con la capacidad de captar y comprender la experiencia, el mundo circundante, sus circunstancias, posibilidades y limitaciones. La falta de esta integración da como resultado el temor a la muerte y la desesperanza, ya que la persona no acepta el propio ciclo vital como lo esencial de la vida.

La novena etapa. Según San Martín (2008) dicho autor indica que la vejez a los 80 y 90 años sobrelleva nuevos requerimientos, revalorizaciones y dificultades. En esta etapa cobra gran importancia las fortalezas desarrolladas previamente y las características de personalidad y aprendizaje hacia la madurez, porque permiten afrontar positivamente los aspectos difíciles ya que ocurriría una amenaza sobre los logros de la vida, la autonomía, la iniciativa, etc., provocadas principalmente por la debilitación física progresiva. Los logros de esta etapa serían la esperanza y la fe.

3.4 La filosofía perenne o universal.

San Martín (2008) aclara que la espiritualidad es la búsqueda de lo sagrado, mientras que la religión es la búsqueda de significado en formas relacionadas con lo sagrado.

Esta autora señala que K. Wilber (2002) en su libro *Gracia y coraje* muestra que *la filosofía perenne* aparecería implícita en todas las culturas y épocas, compartiendo los mismos rasgos fundamentales.

Estos principios son:

Ψ El Espíritu existe, ya sea que se le llame Yahweh, Atón, Allah, Brahman, etc.

Ψ El Espíritu está dentro de cada persona.

Ψ A pesar de lo anterior, la mayor parte de las personas viven en pecado, separación o dualidad, en un estado de caída ilusorio, sin darse cuenta del espíritu interno.

Ψ Hay una salida o solución para este estado de caída, pecado o ilusión que es un camino que conduce a la liberación.

Ψ Si se sigue ese camino hasta el final se llega a un renacimiento, iluminación, experiencia directa del espíritu interno o liberación suprema.

Ψ Esta experiencia marca el fin del pecado y del sufrimiento.

Ψ El final del sufrimiento conduce a una acción social amorosa y compasiva hacia todos los seres sensibles.

Por otra parte, expresa que dicho autor enseña que en el campo de la conducta ética las distintas tradiciones de sabiduría o religiones señalan ciertas pautas mínimas: evitar matar, robar, mentir y cometer adulterio; y recalcan básicamente tres virtudes: la humildad, la caridad y la veracidad.

Dicha autora indica que no es posible hablar de la existencia real de lo espiritual, de lo sagrado o de Dios en las Ciencias Sociales, aunque sí resulta posible y deseable conocer acerca de la variedad de formas en que las personas tratan de descubrir y conservar lo que perciben como sagrado, es decir, no se trata de establecer la validez de la cura por la fe sino de investigar el poder terapéutico o sanador de la fe en las personas.

3.5 El envejecimiento exitoso o positivo.

San Martin (2008) menciona que Vaillant (2002) sustenta que este envejecimiento ocurrirá cuando las personas sienten satisfacción por poder adaptarse a las situaciones cambiantes de su vida. Este envejecimiento tiene que ver con gratitud, perdón, alegría y con seis grandes tareas:

- Ψ Cuidar a otros (as), estar abierto (a) a nuevas ideas y mantenerse útil socialmente.
- Ψ Mantener la integridad postulada por Erickson: aceptar el pasado y pasar momentos en él para nutrirse de los logros pasados, y al mismo tiempo seguir dispuestos (as) a aprender de la generación siguiente.
- Ψ Mantener las demás fortalezas de la teoría de Erickson: esperanza en la vida, esforzarse por ser todo lo autónomo (a) posible y valorar toda iniciativa.
- Ψ Disfrutar de la vida, mantener el sentido del humor y la capacidad para jugar.
- Ψ Ser tolerante con los aspectos desagradables de la vejez, cuidarse, aceptar las necesidades de dependencia y agradecer el apoyo recibido.
- Ψ Tratar de mantener contacto e intimidad con viejos (as) amigos (as) y lograr hacer nuevas amistades.

San Martin (2008) dice que dicho autor no da una definición de espiritualidad pero que muchos de los conceptos que asocia al envejecimiento positivo, por ejemplo, la gratitud, la tolerancia, la esperanza, la bondad y la generosidad son aspectos que otros autores consideran como elementos característicos de la espiritualidad.

Por último, la autora señala que la concepción que las personas tienen acerca de lo sagrado puede influir tanto en su bienestar físico como psíquico. En las personas adultas mayores, sus concepciones acerca de lo que hay más allá de la muerte o las respuestas que se hayan dado a las preguntas de por qué y para qué de la vida son esenciales en su proceso de adaptación al envejecimiento y en la evaluación que hacen de sus vidas. Además, indica que las prácticas religiosas públicas ofrecen un apoyo que aminora los efectos del estrés y el aislamiento.

3.6 Estructura y dinámica de la personalidad.

Los siguientes conceptos y definiciones de Rogers son extraídos de Gondra (1981):

Lo consciente. Es lo que predomina y se refiere a las percepciones, experiencias o aspectos del flujo ininterrumpido de sentimientos/sensaciones que están en el organismo y que han sido simbolizadas. Lo que hay es un flujo de vivencias más o menos accesibles a la consciencia

Lo inconsciente. Se refiere a las experiencias o a los aspectos del flujo vivencial que no han sido simbolizados, es decir, asumidos por la consciencia.

Congruencia. Se entiende como consciencia plena, profunda y concreta del *experiencing*, es decir, como una nueva o más plena forma de la persona de vivenciarse a sí misma.

La defensa. La respuesta del organismo a experiencias que se perciben como amenazadoras y/o incoherentes con la imagen que la persona tiene de sí misma o de su relación con el mundo, por tanto, distorsiona o impide el acceso de las mismas a la consciencia tratando de que resulten inofensivas.

En Recuero (2007) y Gondra (1981) se explican de igual manera las siguientes nociones:

El organismo. Se refiere al conjunto psicobiológico que cada persona es. Sus características son:

Ψ Es una *Gestalt* o totalidad organizada, esto quiere decir que es superior a sus partes y mayor que la suma de ellas, por lo que, la modificación de una parte puede generar cambios en otra.

Ψ Posee una tendencia actualizadora, es decir, que tiende a mantenerse y desarrollarse. Esta tendencia provee el impulso y una orientación general.

Ψ Tiene un proceso de valoración organísmico o mejor dicho un sistema regulador y de control. Éste consiste en la constante y espontánea evaluación de las experiencias, de acuerdo a su grado de adaptación a la tendencia de mantenerse y desarrollarse. Las experiencias positivas son las que mantienen o desarrollan el organismo, y las negativas son las que amenazan u obstaculizan su conservación o crecimiento.

El proceso es flexible, fluido y genera continuo cambio y transformación en el organismo, además, es confiable porque contempla la sabiduría organísmica que toma en cuenta todos los elementos de cada situación para elegir lo más indicado. El sistema de valoraciones no debe ser impuesto desde afuera del organismo.

Ψ Vive en un “campo fenoménico” o en un mundo en continuo cambio, en donde la conducta depende de sus percepciones, ya que percibe sus experiencias como si fueran la realidad y reacciona ante lo que percibe como verdadero.

El Sí mismo o *Self*. Éste es uno de los constructos centrales de la teoría de Rogers. Se dice que:

Ψ Al Sí mismo o *Self* no se le concibe como un agente interno que gobierna la conducta.

Ψ Es una noción fenomenológica de la persona sobre sí misma que posee la capacidad de reorganizarse.

Ψ Es el conjunto de percepciones o imágenes organizadas y cambiantes de la persona sobre sí misma que son admisibles a la conciencia, por ejemplo: características, atributos, defectos, valores, relaciones, etc., que la persona reconoce como descriptivas de sí misma, como datos de su identidad y engloba todas las experiencias en cada momento de su existencia. Es decir, se le considera como la conciencia subjetiva y refleja del flujo existencial ininterrumpido de vivencias, sentimientos y sensaciones en la persona.

Ψ Sus principales características son:

Ψ Es consciente: incluye solamente las experiencias simbolizadas o asumido por la conciencia.

Ψ Es una *Gestalt* o totalidad organizada: es una configuración en la que el cambio de un aspecto insignificante puede alterar la configuración global. Se maneja por las leyes de las disposiciones perceptuales.

Cuando su organización es sólida y estable las actitudes del o la sujeto hacia su Sí mismo o *Self* son positivas, pero cuando ésta se debilita o se rompe las actitudes del o la sujeto hacia su Sí mismo o *Self* son negativas y fluctuantes, ya que se le considera como inconsistente.

Ψ Contiene percepciones de la persona sobre sí misma, valores e ideales. Los valores y normas provienen del medio social y del proceso de valoración organísmica o aceptación de sí mismo (a). En cuanto a los ideales, Rogers menciona al Sí mismo Ideal que es el autoconcepto que el/la sujeto desearía tener. El grado de diferencia entre el Sí mismo y el Sí mismo Ideal permitiría evaluar los cambios terapéuticos y el bienestar psicológico de la persona.

Ψ Su principal función es direccional, es decir, es un factor primordial en la determinación de la conducta. En cada circunstancia la persona actúa de acuerdo a la percepción que tenga de la situación, la cual estará en función de su Sí mismo o *Self*.

Ψ El Sí mismo o *Self* es susceptible de ser modificado en función de los deseos y angustias de la persona.

- Ψ La persona percibe de modo más vago o pasa por alto aquello que no tiene relación con el Sí mismo o *Self*.
- Ψ Es la noción del Sí mismo o *Self* la que determina la eficacia o ineficacia de la tendencia actualizante.
- Ψ El Sí mismo o *Self* es la conciencia refleja del *experiencing*.

El *experiencing*. Es un concepto de Gendlin que Rogers usa con menos frecuencia que *el Organismo* y el Sí mismo o *Self*, aunque es la característica principal del proceso terapéutico porque el cambio terapéutico parece darse con los cambios en el modo de experienciarse a sí mismo (a), es decir, con la vivencia plena de los sentimientos. Éste se caracteriza de la siguiente manera:

- Ψ Se da cuando la persona presta atención a algún aspecto concreto que siente y que se da en el “aquí y ahora”.
- Ψ Es fluido y siempre en movimiento. Se halla presente en la persona cuando vivencia una situación.
- Ψ Se accede al mismo cuando la persona atiende a ese flujo de experiencias internas o cuando examina los propios significados personales.
- Ψ Posee también un mecanismo corporal que tiene que ver con los procesos físicos y con las sensaciones viscerales asociadas al flujo de sentimientos.
- Ψ Cuando en terapia se experimenta en la consciencia un sentimiento que estaba reprimido se alcanza una sensación definitiva de cambio psicológico y un cambio fisiológico correspondiente.
- Ψ Le permite a la persona actuar, crear y progresar. Las reacciones de la persona son dirigidas por su sentido experiencial de lo que observa. Se espera que la persona sea un proceso fluido de *experiencing* aceptado e integrado.
- Ψ Sus significados nunca se agotan con simbolizaciones. Esta diferenciación del *experiencing* no tiene límites, ya que, la persona de su experiencia puede sacar infinitos significados que constituiría (todos ellos) un flujo continuo en donde no existen elementos aislados.

3.7 El continuo emergente.

Gondra (1981), presentando a Rogers (1972), explica en qué consisten *las siete corrientes del funcionamiento psíquico del modelo teórico del continuo cambio psicológico* de Rogers:

...se trata de un continuo, y que aunque identifiquemos siete etapas o cincuenta, existirán infinitos puntos intermedios (...) parece poco probable que el cliente manifieste absoluta fijeza en una esfera de su vida y total movilidad en otra; considerado en su conjunto, tiende a situarse en alguna etapa de este proceso (...) mi hipótesis es que en ellas el cliente se encuentra decididamente en una cierta etapa y no exhibe al mismo tiempo características de otras (Rogers, 1972, p. 122)

Etapa 1. La persona no accede de manera voluntaria al proceso porque tiene un estado de fijeza y alejamiento de su experiencia. Principales características:

- Ψ No desea comunicar su Sí mismo.
- Ψ Su comunicación es de aspectos externos.
- Ψ Tiene un gran bloqueo en la comunicación interna.
- Ψ No reconoce sus sentimientos y significados personales.
- Ψ Sus constructos personales son muy rígidos.
- Ψ Las relaciones íntimas las considera peligrosas.
- Ψ No reconoce ni percibe problemas.
- Ψ No tiene deseo de cambio.
- Ψ El *experiencing* está muy ligado a estructuras rígidas.

Etapa 2. La persona de la primera etapa puede experienciarse recibida; esto se logra de manera lúdica o grupal al propiciar que la persona esté expuesta a un clima acogedor que le permita tomar la iniciativa de acción en algún momento. Se produce una ligera relajación y flujo de expresión simbólica, y puede relacionarse a una fase catártica. Principales características:

- Ψ Comienza a expresar temas de conversación ajenos a su Sí mismo.
- Ψ Concibe los problemas como ajenos y no tiene sentimientos de responsabilidad sobre los mismos.
- Ψ Describe los sentimientos como ajenos o como objetos remotos.
- Ψ El *experiencing* está ligado a la estructura del pasado.
- Ψ Sus constructos personales son rígidos y no los considera en cuanto tales.
- Ψ Casi no diferencia sus sentimientos y significados personales.
- Ψ Puede expresar contradicciones pero no son reconocidas.

Etapa 3. La persona se siente cada vez más recibida, no bloquea sus expresiones, y por ende, sigue permitiendo la expresión simbólica cada vez menos rígida y más suelta. Sus temas comienzan a ser: su Sí mismo, sus sentimientos y sus constructos. Principales características:

- Ψ Aumentan sus expresiones sobre su Sí mismo, es decir, expresa experiencias relacionadas con su Sí mismo y habla del mismo como objeto reflejo existente en otros (as).
- Ψ Los sentimientos y significados personales los expresa como si no existieran en ese momento sino en el pasado y la aceptación de los mismos es mínima.
- Ψ El *experiencing* está ligado a la estructura del pasado y es descrito como algo muy remoto a su Sí mismo.
- Ψ Los constructos personales son rígidos y los interpreta como hechos reales.
- Ψ La diferenciación de sentimientos y significados es un poco superior a las etapas anteriores.
- Ψ Comienza a reconocer contradicciones en sus experiencias.
- Ψ Empieza a percibir que las opciones personales son ineficaces.

Etapa 4. Se da la distinción de los constructos y mayor libertad en la expresión. Principales características:

- Ψ Los sentimientos son más intensos y los experimenta en el presente aunque con temor y desconfianza.
- Ψ Describe sus sentimientos como objetos presentes que entran en contra de sus deseos, por lo que no hay una sincera aceptación de los mismos.
- Ψ El *experiencing* no está tan ligado a las estructuras pasadas y es menos remoto, por lo que puede darse en el presente.
- Ψ Sus constructos son más flexibles y se descubren, se reconocen y se cuestionan algunos personales.
- Ψ Aumenta la diferenciación perceptual.
- Ψ Sus simbolizaciones son más exactas.
- Ψ Comienzan a reconocer con preocupación las incongruencias entre el Sí mismo y su experiencia. Empieza a establecer la relación sobre una base más afectiva.
- Ψ Comienza a sentirse responsable de sus problemas.

Etapa 5. La persona comienza a ser proceso en varios aspectos y a acercarse más a su organismo, además, goza de mayor libertad interna. Principales características:

- Ψ Los sentimientos se expresan con libertad, en el presente, en demasía y están cerca de ser plenamente experimentados.
- Ψ Reconoce sus sentimientos como propios a sí misma y desea ser el Sí mismo Real.
- Ψ El *experiencing* se va relajando, no es tan remoto y se vivencia con poco retraso.
- Ψ Sus constructos son más flexibles y se descubren y se cuestionan muchos personales.
- Ψ Hay mayor diferenciación de sentimientos y significados.
- Ψ Las contradicciones e incongruencias son afrontadas.
- Ψ Aceptación y responsabilización de los problemas.
- Ψ La comunicación interna es mayor y más fluida.

Etapa 6. Es crítica y parece ser la más importante. Se cambia el modo de experimentar el sentimiento hasta entonces negado y vivenciado de manera remoto, ya que la persona lo experimenta de forma plena e inmediata, es decir, hay concienciación de los mismos, por ende, los sentimientos se experimentan de un modo nuevo. Principales características:

- Ψ Experiencia plena e inmediata del sentimiento, éste se experimenta con inmediatez y riqueza fluyendo hasta su plena resolución.
- Ψ El *experiencing* y el sentimiento que es su contenido son aceptados, por tanto, no se niegan, temen o combaten.
- Ψ Siente y vive subjetivamente su experiencia.
- Ψ El Sí mismo visto como objeto tiende a desaparecer porque en este momento el Sí mismo o *Self* es el sentimiento.
- Ψ El *experiencing* alcanza las características de un proceso legítimo y se acompaña de relajación fisiológica.
- Ψ La comunicación interna es más libre.
- Ψ Experiencia la incongruencia vivamente cuando se desvanece y se transforma en congruencia, diluyéndose en este momento el constructo personal y generándose que la persona se sienta liberada de marcos de referencia preconcebidos.
- Ψ Hay una clara diferenciación de las experiencias.
- Ψ Logra superar sus problemas.

Contempla la unificación de toda la vida psíquica por el *experiencing* pleno e inmediato del sentimiento que era inaccesible a la conciencia. La persona al comenzar ser el proceso de su *experiencing* ya no podrá evaluarse separadamente de cada uno de los aspectos de su funcionamiento psíquico. El proceso terminará cuando la persona es dinámica, unificada y ha logrado la plena experiencia de sus sentimientos.

Etapa 7. Es la continuación del proceso. La persona prosigue en la línea del movimiento continuo iniciada que es irreversible. Principales características:

- Ψ Se abre a sus sentimientos.
- Ψ Vive en intimidad inmediata con su *experiencing*.
- Ψ Su Sí mismo es la conciencia subjetiva y refleja su *experiencing*.
- Ψ Sus constructos personales cambian de acuerdo al proceso de experiencia y su comunicación interna es coherente, es decir, las simbolizaciones de la conciencia responden a la experiencia.
- Ψ Ha incorporado la cualidad del movimiento o del cambio a todos los aspectos de su vida psicológica, siendo ésta su característica más notable.
- Ψ El modo de construir la experiencia cambia a cada momento, a medida que sus constructos personales son modificados por los nuevos acontecimientos de la vida.
- Ψ Su *experiencing* es procesual y siente lo nuevo de cada situación que es nuevamente interpretado.
- Ψ Experimenta con inmediatez y conoce lo que experimenta.
- Ψ Valora y diferencia sus sentimientos y los significados personales de su experiencia.
- Ψ Su comunicación interna carece de bloqueos y se comunica libremente en sus relaciones con los (as) demás (no estereotipada sino de persona a persona).
- Ψ Es consciente de sí misma pero no como objeto pues es un vivir subjetivo.
- Ψ Se percibe a sí misma responsable de sus problemas, de su vida y de todos sus aspectos cambiantes.
- Ψ Es una persona óptima que vive plenamente en sí misma, como un flujo de procesos que cambian constantemente.
- Ψ Lo esencial es que se ha convertido en experiencia o existencia, por lo que está sometida a continuo cambio.

3.8 Orientaciones que adoptan los (as) clientes.

Rogers (1972) señala las siguientes:

En su comunicación dejan de:

- Ψ Utilizar las máscaras.
- Ψ Sentir los debería.
- Ψ Satisfacer expectativas impuestas.
- Ψ Esforzarse para agradar a los (as) demás.

En su “mundo interno” y su interacción comienzan a:

- Ψ **Ser un proceso.** Se convierten en un proceso de constante cambio y obtienen mayor fluidez. No se alteran al saber que no son consecuentes consigo mismo (a) o que varían día a día, es decir, que no se aturden por descubrir que no siempre sienten lo mismo ante una persona o experiencia. Por tanto, disminuye el esfuerzo por alcanzar conclusiones, estados o metas definitivas porque se mueven en un proceso de potencialidades nacientes.
- Ψ **Ser toda la complejidad de su Sí mismo.** Esta tendencia de ser toda la complejidad de su Sí mismo cambiante es una de las más importantes.
- Ψ **Abrirse a la experiencia.** Comienzan a vivir en una relación sincera, amistosa e íntima con su propia experiencia. Se abren a sentimientos que si bien no son nuevos para ellos (as) hasta ahora los experimentan de manera plena, los perciben menos terribles y comienzan a vivir más cerca de su propia vivencia. No temen a lo que puedan encontrar en los mensajes de sus sentidos, en sus reacciones, experiencias internas y vísceras porque saben que estas fuentes de información son amistosas. La actitud de apertura hacia lo que ocurre en el interior de sí mismos (as) es similar a la que se tiene con las experiencias de la realidad externa, y muestra una consciencia superior de sus propios impulsos, deseos, opiniones, etc.
- Ψ **Aceptar a los (as) demás.** Desarrollan una actitud de aceptar lo que existe, de esta manera adquieren la capacidad de aceptar su propia experiencia y la de otras personas, además, valoran y aprecian la experiencia propia y la de los (as) demás por lo que ésta es.
- Ψ **Confiar en sí mismo (a).** Valorizan el proceso que son y confía en sí mismos (as) cada vez más. Se convierten en personas creativas en su propio ámbito al tener mayor confianza en los procesos que ocurren en su interior, al experimentar sus propios sentimientos, vivir según sus valores internos y expresarse de manera personal.

Ψ **La orientación general.** Paso a paso y de manera consciente aceptan y logran ser el proceso que son en su interior, es decir, ser el Sí mismo que ciertamente son y de cumplirlo con mayor exactitud y profundidad. Es un sí a la pregunta: ¿Todo estaría bien si soy positivamente lo que quiero ser?

3.9 Los valores de la persona psicológicamente madura.

Desde la perspectiva rogeriana son explicados en Gondra (1981) de la siguiente forma:

El/la cliente adulto (a) reemplaza el más o menos rígido sistema de valores en el que ha estado operando por un proceso evaluador organísmico (proveniente de su Ser), en este aspecto se parece más a un (a) niño (a) aunque a diferencia de éste (a) posee una consciencia adulta sobre este proceso interior propio. Las características de la persona psicológicamente madura son:

- Ψ Es un proceso fluido y flexible instituido en el momento concreto y en la relación de las experiencias presentes con la tendencia actualizante. Esto es semejante al proceso evaluativo del niño o la niña porque éste (a) no tiene valores rígidos e incambiables, sino que sus valores cambian incesablemente.
- Ψ El proceso tiene una alta diferenciación, ya que los valores resultantes son muy combinados y delimitados y se adaptan a cada uno de los variados aspectos de la experiencia.
- Ψ El *locus* o núcleo de este proceso evaluativo está dentro de la misma persona y no en experiencias ajenas a la misma. Esto no quiere decir que no esté abierta a la evidencia que pueda conseguir de otras fuentes, sin embargo, esta evidencia es tomada como extrínseca y por consiguiente no se le da tanto valor como a las propias reacciones.
- Ψ La persona que actúa conforme a este proceso evaluador maduro vive profundamente en sus propias experiencias, tratando de acercarse lo más que pueda a las mismas para poder aclarar todos sus significados. En este aspecto el proceso evaluativo es más complicado que el del niño o la niña, ya que el *experiencing* del adulto o la adulta contiene todos los aprendizajes del pasado y las hipótesis concernientes a las futuras consecuencias de las acciones, por lo que el pasado y el futuro están presentes en el momento y participan en los juicios de valor.
- Ψ La tendencia actualizante provee al niño/niña y al adulto o adulta psicológicamente madura (a) el criterio con el que se hacen los juicios, es decir, se valoran como positivas aquellas experiencias actualizantes del organismo y como negativas aquellas que no actualizan.

Ψ Tanto el/la niño (a) como el/la adulto (a) psicológicamente maduro (a) confía y utiliza la sabiduría de su organismo, aunque el/la adulto (a) es capaz de hacerlo conscientemente. Se da cuenta que si es capaz de confiar en la totalidad de su Ser (sentimientos, intuiciones, etc.) podrá ser más sabio que su intelecto, y podrá ser más sensible y exacto que si actuara solo con sus pensamientos.

Ψ En el adulto o la adulta psicológicamente madura (o) el proceso evaluativo es mucho más complejo que el del niño o la niña, ya que las opciones son más abundantes y los datos de la experiencia son más complicados.

3.10 La terapia no directiva: la vivencia y la expresión de los sentimientos.

A continuación Gondra (1981) explica en qué consiste la terapia no directiva:

El no dirigir no significa ausencia total de dirección (esto porque es necesario una dirección y un orden en la terapia), a lo que se refiere con no directiva es a no imponerle al o a la cliente objetivos y metas ajenos a él o ella, además, es evitar toda aceleración prematura del proceso del o la cliente. Al ser no directiva permitiría el curso de los sentimientos tal y como se presenten en el proceso, y llevaría al o a la cliente al encuentro con sí mismo (a).

La terapia es una relación muy controlada, estructurada y permisiva, idónea para desatar un proceso terapéutico en el/la cliente, sin embargo, es necesario que las técnicas estén encaminadas al desarrollo de esta relación. Los pasos para lograrlo son los siguientes:

Ψ **Seleccionar a los (as) clientes.** Guiándose por la intuición inicial, el/la terapeuta establece qué clientes cumplen las condiciones requeridas para la terapia.

Ψ **Crear una relación.** Para que ésta se dé se requiere que sea:

Ψ Una relación emocional entre el/la cliente y el/la terapeuta. No se permiten las actitudes irrespetuosas y destructivas.

Ψ Una relación permisiva con respecto a la expresión de sentimientos.

Ψ Una relación estructurada y con límites con respecto al afecto, a la espontaneidad, a la libertad de expresión y al tiempo en el o la terapeuta.

Ψ Una relación libre de presión o de coacción por parte del o la terapeuta.

Ψ **La facilitación de la catarsis.** El/la terapeuta apoya el desahogo emocional del o la cliente y evita aquello que pudiera bloquear o desviar el curso de los sentimientos del mismo (a). El desahogo emocional es importante en el/la cliente porque:

- Ψ Le libera de sentimientos y actitudes reprimidas.
- Ψ Le ayuda a dejar a un lado las defensas y a explorar sus situaciones.
- Ψ Le facilita el *insight* porque le hace capaz de afrontar sus actitudes.
- Ψ Le facilita la plena aceptación de sí mismo (a).

El *insight* es el momento cumbre de la terapia porque comprende la aceptación de los impulsos y de las actitudes propias, la comprensión de la propia conducta, y la percepción de nuevas relaciones, una nueva percepción de la realidad (fundada en esta nueva aceptación y comprensión de uno mismo), y la planificación de adaptaciones a la realidad que sean más satisfactorias. Por lo que, permite una reorganización del campo perceptual, un cambio en la percepción o aceptación de uno mismo (a) e incluye la elección positiva de metas más satisfactorias. Para que se favorezca el *insight* en el/la cliente se le exige al (la) terapeuta la máxima abstención y no interferencia en el curso del mismo, ya que es espontáneo y producto de la propia dinámica de la persona.

Además, para que el o la cliente no se ponga defensivo (a) y restrinja su libre expresión, el/la terapeuta ha de abstenerse de:

- Ψ Las preguntas directas al o a la cliente.
- Ψ Las respuestas evaluativas, por ejemplo: críticas, juicios, aprobación, alabanza, entre otras.
- Ψ Ser autoritario (a) y dar sugerencias.
- Ψ Interpretar.
- Ψ Aportar algo propio a la terapia (personal o conocimientos psicológicos).
- Ψ Los test de diagnóstico clínico y la historia clínica.
- Ψ No hacerse responsable del proceso (esto le compete al o a la cliente).

3.11 El abordaje. La técnica: Escucha Experiencial.

La función del o la terapeuta es tener habilidad en el manejo de la misma. Friedman (s.f.) nos explica en qué consiste esta técnica:

La escucha experiencial es empática, apoyadora y no interfiriente para señalarle a la persona la esencia sentida de su mensaje (respuesta reflejo), ya que hay una experiencia poco clara pero sentida.

Primeramente al escuchar se deben tener presente las barreras y los obstáculos que impiden el óptimo contacto con la persona, para que se aquieten y estén mayormente despejados (as). Cuando el/la terapeuta ya está receptivo (a) es momento de que le exprese a la persona con todo su cuerpo: “estoy aquí para escucharte”, tomando total conciencia de la misma.

Debido a que las personas siempre hablan de sus sentimientos internos y que hay una riqueza implícita detrás de cada afirmación que se hace, al escuchar el/la terapeuta debe poner atención a las palabras de la persona, a cómo las dice y cómo está la persona al decirlas. Las preguntas claves son: ¿Qué está expresando la persona? ¿Cuál es el sentimiento que está detrás de lo expresado? ¿Cuál es el sentimiento que tengo dentro de mí en el proceso de la sesión?

No es suficiente que el /la terapeuta diga de vuelta las palabras de la persona porque las mismas no son sentimientos, se trata de que el/la terapeuta esté tratando de ajustar sus propias palabras al concreto fluir experiencial para el cual la persona está creando símbolos. La persona verifica las palabras del o la terapeuta contrastándolas con su fluir interno y si las mismas están correctas tienen un efecto experiencial, es decir, el fluir de la experiencia va hacia delante.

Es primordial para la persona saber que el/la terapeuta entiende lo que expresa, por lo que es necesario que éste (a) haga una o dos oraciones sobre cada aspecto dicho por la persona, relacionando lo que siente y tratando de obtener el núcleo de lo expresado de la misma manera que la persona quiere decirlo y lo siente. Es importante no dejar que la persona diga más de lo que el/la terapeuta puede tomar y devolver, el reflejo debe ser bastante frecuente y apuntando al sentimiento sentido.

Cuando las palabras de la persona reflejan exactamente el sentimiento sentido el/la terapeuta dice estas palabras de vuelta en una forma bastante exacta o parafraseada, pero a menudo las palabras de la persona sólo dan pistas, sugieren, expresan parcialmente o se aproximan al sentimiento sentido; en este caso, el/la terapeuta hace uso de algo que alcance a devolver las expresiones no verbales y las suposiciones del sentimiento sentido de la persona, quién verifica las suposiciones comparándolas con su fluir interno y dándole una palabra más adecuada, siendo las suposiciones unas guías para preguntarse sobre sus sentimientos.

En ocasiones las palabras de la persona ignoran o no dejan ver el sentimiento sentido, para esto es importante reconocer desde donde están viniendo las palabras de la persona, la pregunta clave es: ¿esta particular palabra o frase viene de un sentimiento sentido? Las palabras y la forma en que se dicen son pistas para el proceso sensorial de la persona, un buen/a terapeuta se da cuenta de las palabras que mejor apuntan al sentimiento sentido, pero para esto el/la terapeuta debe tratar de conectarse con el flujo experiencial dentro de la persona.

Una de las decisiones más importantes al escuchar es saber dónde una palabra o frase representa una guía, una pista para esto es tener presente que por lo general y sobre todo en las primeras sesiones de la terapia la persona dice muchas palabras que tienen relación con la historia externa de los sucesos pero muy pocas palabras que apuntan hacia el sentimiento sentido durante los sucesos.

Por consiguiente, el/la terapeuta debe resumir o parafrasear los eventos externos de la historia y destacar tal y cómo las dice la persona las palabras que indiquen el sentimiento sentido, sin embargo, es permitido decir de muchas y variadas formas las “cosas” de vuelta (imaginería, metáforas, analogías, etc.), pues evoca y enciende el sentimiento sentido que resuena junto al proceso experiencial, aunque deben estar acordes al vocabulario, contexto e intereses de la persona para así evitar que suene como dicho por un “loro” pues podría generar resistencia y enojo. En fin, cuando se da un reflejo el/la terapeuta observa la reacción de la persona y se deja guiar por la misma.

El/la terapeuta implícita y explícitamente está preguntando a la persona para verificar y contrastar su reflejo con el sentimiento sentido del o la hablante, sin embargo, puede darse tres situaciones:

Ψ La persona no verifica la respuesta con el sentimiento sentido. En esta situación se le solicita explícitamente a la persona que lo haga; en su expresión no verbal se va a saber mucho si lo está haciendo o no. En caso de que a la persona le cueste realizar lo solicitado se le explica y se le enseña a focalizar.

Ψ La persona verifica el reflejo con su sentimiento sentido y es correcto.

Ψ La persona verifica el reflejo con su sentimiento sentido y es incorrecto.

Dos indicadores que nos podría sugerir que la persona se siente escuchada son la relajación y un sentido de autoexploración que lleva a algo nuevo, lo cual permite al o a la terapeuta ir un poco más allá con cada “cosa” dicha. Por el contrario, cuando la persona no se siente escuchada manifiesta enojo, pena, cambios drásticos del rostro, una ceja levantada, etc., y dice la misma cosa una y otra vez o cambia el tema de manera abrupta quedándose en un reflejo previo y superficial. Si bien para el/la terapeuta es posible corregirse e intentarlo de nuevo.

Por último, para que las sesiones no se salgan del camino es vital llevar un registro, porque así el/la terapeuta puede ser cada vez más preciso (a) y sus equivocaciones pueden ser más fácilmente detectadas y corregidas, y de esta manera los reflejos erróneos pueden ser útiles. El/la terapeuta debe tratar que su ego no crezca cuando su escucha está acertada o cree que lo está, ya que no es necesario que el escuchar esté siempre bien, en este sentido llevar un registro es importante porque permite saber la equivocación de un reflejo, pudiendo contribuir a encontrar las palabras que encajen mejor y a clarificar lo que se está tratando de decir.

3.12 Tipos de intervención verbal del terapeuta o la terapeuta, según el enfoque Humanista-Existencial.

De acuerdo a lo mencionado en Fiorini (1992), a continuación se detallan los más importantes:

Interrogar a la persona. El o la terapeuta asume una actitud investigadora para que se dé un análisis minucioso de las situaciones de la persona. Al interrogar se consulta a la consciencia de la persona por lo que le solicita datos precisos, ampliaciones y aclaraciones de su narración. Al interrogar hay incitaciones terapéuticas y es una intervención importante por varias razones:

- Ψ Se da un respeto por el carácter estrictamente singular de la experiencia de la persona, ya que se indaga la cosmovisión personal de la persona sobre su situación.
- Ψ Las respuestas revelan el funcionamiento yoico de la persona para evaluar la situación.
- Ψ El o la terapeuta ejercita con la persona una persistente ampliación del campo perceptivo.
- Ψ Se rescata hechos y relaciones pertenecientes a lo implícito emocional, es decir, se rompen las limitaciones y el encubrimiento que se da en el lenguaje convencional.
- Ψ El Yo de la persona se refuerza al escucharse hablar.

Proporcionar información. El o la terapeuta no es solo un investigador (a) de la conducta sino que también es un vehículo de una cultura humanista y psicológica o mejor dicho un (a) docente. El o la terapeuta informa, aclara o explica para dar “luz” a la oscuridad o a la falsa conciencia que tiene la persona sobre las situaciones o para que se dé cuenta que no solo a ella le pasan ciertas situaciones.

Es contrarrestar, por ejemplo, la idea de ver qué pasa con el grupo que anda mal como si todos los demás grupos funcionaran bien, y que los problemas de este grupo tienen que ver con los defectos de las personas del mismo. Es decir, se pretende no reforzar la idea de que la enfermedad es un asunto estrictamente personal del o la persona, más bien se trata de realizar un cuestionamiento social de las dificultades presentes en las personas y grupos insertos en el conjunto del Sistema.

Confirmar o Rectificar enunciados. Contribuye a confirmar en la persona una confianza en sus propios recursos yoicos, es decir, que en toda ocasión en que el/la terapeuta esté de acuerdo con la interpretación de la persona es oportuno manifestarlo para estimular su potencial de crecimiento a través del reforzamiento de sus logros positivos. Además, favorece a crear un clima de legitimidad en donde las sesiones no solo sirvan para mostrar defectos y errores de la persona.

Clarificaciones. Se utilizan para lograr un despeje en la maraña del relato de la persona mediante una reformulación sintética del relato, para así recortar los elementos significativos del mismo. También, preparan el campo para discernir en los aspectos psicológicos más ricos y enseñan a la persona un modo de percibir la propia experiencia: discriminar para comprenderse. Además, son

instrumentos principales para la persona con funciones yoicas debilitadas (debido a una pobre delimitación del Yo), esto porque sientan las premisas para utilizar otras intervenciones.

Recapitulaciones. Estimulan el desarrollo de una capacidad de síntesis sin distorsionar el relato. Ésta es fundamental para producir recortes y cierres provisionarios para que el pensamiento avance. Son muy útiles en personas con límites indefinidos del Yo y debilitamiento yoico en una etapa de crisis, ya que ellos (as) manifiestan que a partir de las recapitulaciones pueden pensar pues ejercitan sus recursos psicológicos, por ejemplo: percepción, reflexión, descubrimientos de relaciones.

Señalamientos. Estimulan en la persona una nueva manera de percibir su experiencia. El/la terapeuta trata de llamar la atención de la persona sobre componentes significativos de su experiencia que son pasados por alto y que contribuirían a su capacidad de autocomprensión, para luego poder interpretar y/o modificar. Los señalamientos muestran de manera “global” el momento que atraviesa la persona en el proceso terapéutico, ya que sus respuestas a los mismos dejan ver:

Ψ Su capacidad de “insight”: la cercanía o distancia con sus dinamismos psicológicos.

Ψ Sus recursos intelectuales: capacidad para disolver y establecer relaciones versus el apego a un pensamiento concreto.

Ψ El papel de los mecanismos defensivos: inhibiciones, negaciones, racionalizaciones.

Ψ Situación transferencial: cooperación, persecución, etc.

Interpretaciones. Permite una racionalidad en los asuntos en donde hay datos sueltos, aislados, ilógicos o contradictorios, y de esta manera comprender secuencias de hechos para pasar al nivel de las significaciones. Cumplen con los siguientes aspectos en la persona:

Ψ Aportarle hipótesis sobre conflictos actuales (motivaciones y defensas) de su vida.

Ψ Reconstruirle determinadas constelaciones de historias significativas.

Ψ Manifestarle situaciones transferenciales de peso en el proceso.

Ψ Resaltarle capacidades negadas o no cultivadas.

Ψ Hacerle ver la conducta que tuvieron los (as) demás a partir de sus nuevos comportamientos.

Ψ Recalcarle las consecuencias que se derivarían de encontrar alternativas capaces de sustituir estereotipos.

Sugerencias. El/la terapeuta le propone a la persona conductas alternativas o ensayos originales para suscitar *insights* desde nuevos ángulos (no tanto para promover la acción en diferentes direcciones). Contienen un pensamiento anticipatorio que provee una comprensión anterior a la acción, luego ésta puede ser ensayada permitiendo confirmaciones, reajustes o ampliaciones del *insight* previo. Resaltan contrastes entre lo vivido y lo posible, y son dadas cuando la persona está receptiva o capacitada para las mismas.

Meta-intervenciones. Son aquellas intervenciones del o la terapeuta que tienen como objetivo sus propias intervenciones, es decir, aclarar o cuestionar el significado de haberlas realizado (fundamentos, premisas, método, ideología, etc.), esto porque sus intervenciones no son “el gran saber”.

3.13 Los grupos de encuentro.

Debido a que la presente práctica involucra una acción grupal es interesante e importante describir las etapas sobre *los grupos de encuentro* identificadas por Rogers (1976). Este autor se basaba en hechos observables para precisar lo que acontece en un grupo de encuentro, esto no quiere decir que lo que acontezca esté siempre bien o se deba aceptar. A partir de esos hechos ha establecido 15 etapas, las cuales pueden aparecer pronto o tarde en las sesiones grupales, y no se puede establecer una secuencia definida que indique dónde termina una y empieza la otra. A continuación lo que ocurre en un grupo de encuentro:

- Ψ **Etapas de rodeos.** Hay confusión en el grupo porque el/la facilitador (a) indica que no va a asumir la responsabilidad de la dirección sino que el grupo tendrá libertad para hacerlo. Se tratará de un proceso de interacción libremente expresivo.
- Ψ **Resistencia a la expresión o exploración personal.** Tenderán a mostrar a las otras personas del grupo su yo público y solo de modo gradual mostrarán su yo privado.
- Ψ **Descripción de sentimientos del pasado.** Alguien del grupo expresa sentimientos que son actuales pero los ubica como si ocurrieron en el pasado, como si no pertenecieran al “aquí y ahora” en que se reúne el grupo.
- Ψ **Expresión de sentimientos negativos.** La primera expresión de un sentimiento que se da “aquí y ahora” se manifiesta en actitudes negativas hacia el/la facilitador (a) o hacia otra persona del grupo. Esto se podría dar para poner a prueba la libertad y la confianza que merece el grupo, y porque expresar sentimientos positivos es algo muy difícil porque hay mayor vulnerabilidad, por ejemplo, al rechazo.

- Ψ **Expresión y exploración de material personalmente significativo.** Se da cuenta que existe en el grupo cierta libertad, aunque riesgosa, y se comienza a dar un ambiente de confianza, por ende, permite que las personas del grupo conozcan alguna faceta más profunda de sí mismo (a).
- Ψ **Expresión de sentimientos interpersonales inmediatos dentro del grupo.** Manifestación explícita de los sentimientos positivos o negativos inmediatos que se experimentan hacia las otras personas del grupo.
- Ψ **Desarrollo en el grupo de la capacidad de aliviar el dolor ajeno.** Se muestra una aptitud natural y espontánea al hacerle frente de manera compasiva al dolor y sufrimientos de las demás personas del grupo.
- Ψ **Aceptación de sí mismo (a) y comienzo del cambio.** La aceptación de sí mismo (a) representa el comienzo del cambio. Al aceptarse se experimenta mayor realidad y autenticidad, está más cercano (a) a sus sentimientos por lo que ya no son rígidos sino que son más susceptibles al cambio.
- Ψ **Resquebrajamiento de las fachadas.** Con el transcurrir del tiempo el grupo se muestra intolerante con alguna persona del grupo que viva detrás de una máscara, y se le exige de manera amable o grosera que sea él/ella mismo (a), que no oculte sus sentimientos actuales y que se quite la máscara del trato social corriente.
- Ψ **El individuo recibe realimentación.** Las personas en el grupo reciben gran cantidad de datos acerca de la forma en que aparecen ante los (as) demás.
- Ψ **Enfrentamiento.** Alguna persona del grupo enfrenta a otra del mismo poniéndose en el nivel de ésta. Las confrontaciones suelen ser más negativas que positivas.
- Ψ **La relación asistencial fuera de las sesiones del grupo.** Las personas del grupo se asisten entre sí no solo dentro del grupo sino más allá de las sesiones. Se da con más frecuencia la relación asistencial fuera de las sesiones del grupo.
- Ψ **El encuentro básico.** Las personas del grupo establecen un contacto más directo e íntimo que en la vida corriente. Esto es importante para generar cambios de la experiencia grupal. Se produce con frecuencia relaciones Yo-Tú y lágrimas en las personas del grupo, esto sin importar si es miembro (a) o facilitador (a) del grupo.

- Ψ **Expresión de sentimientos positivos y acercamiento mutuo.** Cuando en las relaciones se expresan sentimientos y estos son aceptados se genera un gran acercamiento y sentimientos positivos, por ende, en el transcurrir de las sesiones comienzan a tener presencia la cordialidad, la confianza y un espíritu de grupo, estos surgen de la autenticidad que incluye sentimientos positivos y negativos.
- Ψ **Cambios de conducta en el grupo.** Se operan en el grupo muchos cambios de conducta: los gestos, el tono de voz, mayor capacidad para brindarse mutua asistencia, etc. A Rogers le interesan mucho los cambios que se dan después de la experiencia grupal.

3.14 Articulación del modelo teórico-práctico rogeriano con la población adulta mayor.

Es necesario señalar que los propósitos que el modelo teórico-práctico rogeriano persigue coincide con lo que las personas adultas mayores requieren (explicado en el Capítulo 1 y 2 de este informe). Friedman (s.f.), Codina (2001) y Carolin Nagy¹ mencionan dichos asuntos:

Hay dos aspectos necesarios de saber para lograr el cambio: ¿Por qué escuchar? ¿Cuáles son los objetivos, metas y propósitos del escuchar? Las respuestas son:

- Ψ **Para desarrollar y demostrar empatía.** La empatía significa entrar al privado mundo perceptivo de la persona y volverse ella o él, siendo siempre perceptivo (a), sensible y no juicioso (a) de los significados sentidos que fluyen en el/la hablante, los cuales son apenas conscientes para él o ella. Además, consiste en que el/la terapeuta comunique sus impresiones del mundo interno de la persona sin miedo y verificando siempre con la misma sus supuestos. El espacio empático se da tanto afuera como adentro del o la terapeuta.
- Ψ **Para hacer desaparecer el estado de alienación y crear un sentido de comunidad, de relación.** La persona desconectada de los (as) demás experimenta un ensimismamiento, se siente sola, separada, dividida, etc., perdiendo el sentido de su propia realidad, pero al ser escuchada la persona se considera al menos por un momento parte y conectada con la raza humana.
- Ψ **Para crear la clase de relación que genera el escuchar.** Reduce el autoritarismo en la relación terapéutica y por ende produce una relación más igualitaria, es decir, le da poder a la persona porque ésta tiene la oportunidad de elegir el siguiente paso, por consiguiente no es impositiva.

¹ Quién escribe su artículo a nombre de JCCenters.org Copyright - JDC Europe (2006)

Ψ **Para estimular la autoexploración.** Por lo general a la persona que habla se le interrumpe, se le da consejos, se le interpreta, se le juzga, se le cambia el tema, entre otros; existe una tendencia a creer que cuando la persona se expresa está entregando una “copia” final de lo que quiere decir y no un “borrador”, y se le responde como si la respuesta tuviera que ser una “copia” final.

La mayoría de las veces la persona “habla en borrador” por lo que hay que ayudarla a encontrar las palabras que riman con los sentimientos que está teniendo, ya que la capacidad de simbolizar la experiencia interna que es confusa o problemática genera que la persona incida en ese problema o confusión, y acceda a nuevas posibilidades de acciones y/o decisiones surgidos desde su sabiduría.

El/la terapeuta ayuda a la persona a relacionarse con algo: un asunto, un problema, una decisión a tomar, un sentimiento, etc., y trata que sus reflejos estimulen al cuestionamiento (diálogo socrático), porque los mismos tienen la intención de ayudar a la persona a encontrar las palabras (símbolos) que reflejen la verdad experiencial que está tratando de expresar.

Ψ **Para promover el Focusing.** Se trata de que la persona sea capaz de sintonizarse hacia adentro para escuchar su “mundo interno”; esto es posible cuando se le escucha de manera experiencial a pesar de las resistencias o dificultades que se puedan presentar.

Ψ **Para promover la catarsis.** Es la descarga o liberación de sentimientos como fuente de progreso terapéutico. Los sentimientos son experimentados más profundamente, encuentran una expresión y cambian. Se pueden utilizar otros métodos al lado de la escucha experiencial para incrementar la intensidad de la liberación de sentimientos.

Capítulo 4

Objetivos y situación problema

4.1 Objetivo general.

- 1) Procurar en las personas adultas mayores la mitigación del aislamiento para un desarrollo más pleno por medio del reconocimiento de sus sentimientos y de sus experiencias de vida.

4.2 Objetivos específicos.

1. Crear espacios de escucha e interacción comunicacional socio-afectiva para las personas adultas mayores de la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares, Alajuela.
2. Potenciar en las personas adultas mayores el anclaje con la comunidad del cantón de Palmares.

4.3 Objetivo externo.

3. Propiciar en la comunidad la sensibilización hacia las personas adultas mayores de la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares, Alajuela.

4.4 Situación problema.

- Ψ Las personas adultas mayores tienen mucha necesidad de ser escuchadas de manera empática.

Capítulo 5

Metodología

5.1 Población meta.

Personas adultas mayores de la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares, Alajuela. El Centro Diurno atiende hasta 30 personas adultas mayores, que son aquellas personas mayores a 65 años según el Ministerio de Salud Costarricense (2006), pero para efectos de la presente práctica dirigida se consideró como tales a aquellas mayores de 60 años ya que esa es la edad que tiene como requisito los centros diurnos (<http://www.conapam.go.cr/index1.asp>).

5.2 Criterios de selección de las personas participantes.

El Centro Diurno tiene como requisito que las personas adultas mayores estén sanas y gocen de movilidad independiente, por lo que son poco comunes las personas adultas mayores con algún tipo de discapacidad, solo hubo una persona en silla de ruedas y una con discapacidad visual, a ella se le describió todo aquello que las otras personas adultas mayores realizaron (entiéndase dibujos, etc.). No asistió al Centro Diurno alguna persona con discapacidad del habla aunque si hubo personas con una moderada discapacidad auditiva.

5.3 Beneficiarios (as) directos (as).

Personas adultas mayores de la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares/Alajuela y dicho centro diurno.

5.4 Beneficiarios (as) indirectos (as).

Familiares de las personas adultas mayores y la comunidad del cantón de Palmares.

5.5 Estrategia (s) de intervención. Con respecto al primer objetivo específico.

El proceso duró seis meses. La distribución de las personas en los subgrupos se realizó con la ayuda y tomando en cuenta el criterio de la Administradora del Centro Diurno. Las 26 personas adultas mayores participantes se dividieron en 5 subgrupos, cada subgrupo tuvo entre 4 a 6 integrantes, cada sesión con cada subgrupo se realizó con 1 persona como mínimo y 6 personas como máximo, y cada subgrupo fue atendido una vez por semana por dos horas como máximo.

Cada sesión estuvo compuesta de tres partes: sugerencia de encuadre, elaboración de lo que deseaban expresar (funcionó también como calentamiento) y compartir con las demás personas del subgrupo lo elaborado, la situación, los sentimientos, entre otros. La Facilitadora abordó desde *la escucha experiencial*.

No se planeó con anticipación las sesiones con cada subgrupo porque desde el modelo teórico/práctico rogeriano son las personas las que elaboran su propio proceso, ya que la terapia es no directiva que no es lo mismo que ausencia total de dirección, lo que significa es que, no se debe imponer a la persona objetivos ajenos a los suyos propios y que no se debe dirigir hacia metas del/la terapeuta sino hacia las metas de la persona atendida. Además, hay que evitar toda aceleración prematura del fluir de la persona porque no se seguiría el curso de los sentimientos tal como se presenten durante el proceso (Gondra, 1981).

Se aclara que aunque se dieron temas grupales el objeto de abordaje era la persona en un contexto grupal, por lo que el abordaje tuvo énfasis en individualizar la atención. Sin embargo, como indica Hernández (2005), el contexto grupal genera beneficios que contrarrestan el aislamiento que se da frecuentemente en ellos (as), propicia el apoyo en los problemas que se perciben como compartidos entre ellos (as), se da una disminución del grado de deterioro, mejoran la apariencia y la higiene personal, ganan mayor interés social, mejor funcionamiento mental y progresan en las relaciones interpersonales. Además, el trabajo en subgrupos se realizó para propiciar en las personas adultas mayores espacios de escucha experiencial de sí mismo (a), de sus pares y de la Facilitadora cuando expusieron lo elaborado.

Cada integrante del subgrupo elaboró algo a partir de la consigna: “Expresa lo que desee para luego ser expuesto ante las demás personas del subgrupo”. Esta elaboración de lo que quisieron expresar fue también la actividad individual de calentamiento que se realizó para propiciar que cada uno se explorara y compartiera su persona con los (as) demás, y porque de acuerdo con Hernández (2005) contribuye a que ellos (as) estén activos (as) y no pierdan la atención en la sesión.

El agrupamiento permitió que la Facilitadora pudiera garantizar la atención a todas las personas adultas mayores que asistieron al Centro Diurno, excepto a dos personas que según el criterio de la Administradora del Centro Diurno no se incluyeron en el proceso de las sesiones porque sus características personales y discapacidades mentales les impide participar en actividades “organizadas”, sin embargo, si se tomaron en cuenta para el Encuentro entre el Centro Diurno y la comunidad del cantón de Palmarejos que más adelante se explicará.

5.6 Recolección de la información. Con respecto al primer objetivo específico.

Debido a que lo expresado por la persona es el “recurso de escucha para conocer” el logro de los objetivos, se realizaron registros y crónicas sobre lo que ellos y ellas manifestaron en las sesiones (tanto lo verbal como lo no verbal).

Para el desarrollo de las sesiones se garantizó los recursos materiales que se requirieron para elaborar el contenido, por ejemplo: hojas bond, lápices de color, lápices o lapiceros, tijeras, goma, “masquin”, revistas, entre otros.

Subgrupos e integrantes atendidos: cinco subgrupos (**subgrupo 1:** dos hombres y tres mujeres; **subgrupo 2:** cuatro mujeres y dos hombres; **subgrupo 3:** dos hombres y tres mujeres; **subgrupo 4:** cuatro mujeres y dos hombres y **subgrupo 5:** dos hombres y dos mujeres).

Total de personas atendidas: 26.

Total de personas que aplican para el análisis de la práctica porque asistieron a más de siete sesiones: 20.

Total de sesiones llevadas a cabo: 16 sesiones por cada subgrupo, lo que equivale a: 80 sesiones.

Sesiones que aplican para el análisis de la práctica: 14 sesiones por cada subgrupo, esto porque la primera sesión fue de encuadre (ver Anexo 1. Se hizo un consentimiento por cada subgrupo) y la última sesión fue “un compartir” para cerrar el proceso. Esto equivale a: 70 sesiones analizadas.

Crónicas: a las 16 sesiones de cada subgrupo se les realizó una crónica de lo acontecido y manifestado por las personas, lo que equivale a: 80 crónicas.

Registros: la Facilitadora realizó análisis de 15 sesiones en cada subgrupo. Los registros utilizados fueron los siguientes:

En cada sesión se anotaba en que etapa (de *las siete etapas del continuo cambio psicológico de Rogers*) se encontraba la persona y se anotaba la justificación de la asignación de la etapa (ver Anexo 2). Total de registros: 269, de estos 224 son analizados en el informe de la práctica.

En cada sesión se anotaba en que etapa (de *las quince etapas de los grupos de encuentro de Rogers*) se encontraba el subgrupo y se anotaba la justificación de la asignación de la etapa (ver Anexo 3). Total de registros: 72, de estos 67 son analizados en el informe de la práctica.

En cada sesión se hizo un protocolo en donde se manifestó la situación expresada por cada persona y el abordaje de la Facilitadora con cada una de ellas (ver Anexo 4). Total de protocolos: 75, de estos 70 son analizados en el informe de la práctica.

En cada sesión se hizo una bitácora para la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares, Alajuela (ver Anexo 5). Total de bitácoras: 80 bitácoras.

5.7 Estrategia (s) de intervención. Con respecto al segundo objetivo específico y al objetivo externo.

Al final del proceso con los subgrupos se realizó una actividad hacia la comunidad en el Centro Diurno. Se llevó a cabo a los 4 meses de iniciada la práctica dirigida y tuvo como tema: “Yo soy...”. La organización de dicha actividad estuvo a cargo de la Facilitadora, con la colaboración del personal del Centro Diurno y con sugerencias/ayuda de las personas adultas mayores que asisten al mismo. En la misma también hubo ventas de comida y música. Se invitó con un mes de anticipación a la comunidad de Palmares, esto se realizó mediante mensajes por medio de avisos en misas, afiches (ver Anexo 6) y otros.

Para el Encuentro con la comunidad cada persona adulta mayor del Centro Diurno expuso objetos que expresaban de manera simbólica quién es. Al principio del proceso de la práctica dirigida se les dio la indicación para que tuvieran tiempo suficiente de hacer dentro de ciertos espacios en el Centro Diurno o en sus casas lo que deseaban mostrar. La Facilitadora después de cada sesión con cada subgrupo invirtió como máximo una hora para ayudarles a definir lo que querían hacer, motivarlos (as) a realizarlo y planear con ellos (as) el Encuentro con la comunidad.

Crónica del Encuentro entre el Centro Diurno y la Comunidad de Palmares (entiéndase de ahora en adelante Encuentro).

A continuación un recorrido por lo acontecido en el Encuentro el día viernes 29 de octubre de 2010 (ver Anexo 7).

1. El jueves 28 de octubre de 2010 la Facilitadora realizó la decoración y el montaje de las exposiciones para el Encuentro.
2. El viernes 29 de octubre de 2010 fue el Encuentro. Esta fecha es muy significativa porque octubre es el mes de la persona adulta mayor.
3. Antes de que empezara la actividad la Administradora del Centro Diurno llevó a todas las personas adultas mayores del mismo a misa porque estaba dedicada a ellos (as). El Sacerdote los invitó a pasar al frente para hacer una oración por ellos (as), esto les hizo sentir muy reconocidos (as). Aproximadamente se llenó la mitad del templo de Palmares.
4. La actividad en el Centro Diurno empezó a las 9am.
5. Desde la mañana hubo venta de comida a cargo de la Junta Directiva del Centro Diurno, es importante recalcar que las diversas comidas fueron hechas por las talentosas cocineras del mismo. Además, rifaban una cajeta.

6. A las 09:30 am aprox., se dio "la fruta" (la cual es parte de la rutina gastronómica).
7. Durante toda la mañana un dueto de expertos y contentos marimberos amenizaron la actividad.
8. Las personas adultas mayores del Centro Diurno asistentes al Encuentro bailaron al ritmo de la música de marimba, y se paseaban contemplando las diversas exposiciones y sintiéndose muy orgullosos (as) por la propia.
9. Las personas que no asistieron del todo fueron: L, M, T, Señora 1, Señora 2 y Señora 12. Las razones fueron principalmente por enfermedad propia o de un familiar, aunque dos de ellos (as) no suelen asistir con regularidad al Centro Diurno.
10. Durante la mañana los (as) asistentes fueron: 22 personas adultas mayores del Centro Diurno, la Administradora, las dos Cocineras, el Conserje, la Fisioterapeuta, aprox. cinco miembros de la Junta Directiva y aprox. 6 familiares de las personas adultas mayores. Las personas adultas mayores estaban preocupadas porque las personas de la comunidad no estaban llegando, y estaban muy deseosas de que asistieran para que observaran las exposiciones y reconocieran el esfuerzo de llevar a cabo la actividad.
11. A las 11.30 aprox., se repartió el almuerzo a todas las personas que estaban en el Centro Diurno.
12. En la tarde hubo baile con payasos, burbujas de jabón, disco móvil y animación. Además, se hizo la rifa de la cajeta.
13. Las 22 personas adultas mayores del Centro Diurno disfrutaron el "bailongo" y de ellos (as) quince fueron los que bailaron; también gozaron mucho las personas asistentes. Es importante resaltar que Señora 5 estuvo sentada observando los bailes, esto es un avance significativo ya que esto es algo que no sucedía antes porque ella no toleraba ni estar en un baile, ya que una de las creencias que le inculcaron desde niña fue que bailar es pisotear a Jesús.
14. Durante la tarde los (as) asistentes fueron: 22 personas adultas mayores del Centro Diurno, la Administradora, las dos Cocineras, el Conserje, la Fisioterapeuta, aprox. 8 miembros de la Junta Directiva, aprox. 30 familiares de las personas adultas mayores, aprox. 10 personas de la comunidad y aprox. 9 personas del Hogar para Ancianos de Palmares.
15. A las 03:00 pm aprox., se repartió el "cafecito de la tarde".
16. Al finalizar la actividad la Facilitadora ordenó el Centro Diurno.

5.8 Recolección de la información. Con respecto al segundo objetivo específico y al objetivo externo.

En la actividad hubo varias libretas en donde las personas visitantes manifestaron su opinión de lo expuesto y del compartir con las personas adultas mayores. Esta actividad se hizo con el fin de propiciar la interacción de la comunidad con el Centro Diurno y con las personas adultas mayores que asisten al mismo, para que conocieran el Centro y aprecien el potencial con el que cuentan las personas adultas mayores que asisten al mismo, y para que las personas adultas mayores se expresaran y fueran escuchadas por otras generaciones y por sus pares que no asisten al mismo lugar.

Debido a que lo expresado por las personas es el “recurso de escucha para conocer” el logro de los objetivos, se realizó días después del Encuentro una sesión con las personas adultas mayores del Centro Diurno con el fin de que la Facilitadora hiciera una crónica sobre lo que ellos y ellas experimentaron y opinaron a raíz de la actividad.

5.9 ¿Cómo se realizó el análisis de la información?

El análisis se realiza siguiendo el orden de los aspectos del Marco Teórico-Conceptual. A continuación se mencionan:

- a) Manejo de *la terapia no directiva* con las personas adultas mayores del Centro Diurno de Palmares.
- b) Las características de *la terapia no directiva* y sus aplicaciones en la práctica.
- c) *La escucha experiencial* utilizada en el proceso de las sesiones de la práctica.
- d) *Tipos de intervención verbal* utilizados en el proceso de las sesiones de la práctica.
- e) Otras técnicas psicológicas utilizadas por la facilitadora en el proceso de las sesiones de la práctica.
- f) Descripción del por qué de las ausencias en el proceso, es decir: ¿Por qué se ausentaron las personas adultas mayores del Centro Diurno?
- g) *Las siete corrientes del funcionamiento psíquico del modelo teórico del continuo cambio psicológico* de Rogers. La información fue acomodada en gráficos con el fin de apreciar y analizar el recorrido de etapas o el proceso de cada persona adulta mayor que aplica para el análisis de la práctica.
- h) La exploración de *las tres características de la persona después de la terapia*. La información fue acomodada en cuadros con el fin de apreciar y analizar si cada persona adulta mayor que aplica para el análisis de la práctica cumple o no con dichas características.

- i) Proceso de cada subgrupo de personas adultas mayores participantes según *las etapas de los grupos de encuentro* de Rogers. La información fue acomodada en cuadros con el fin de apreciar y analizar el proceso de cada subgrupo.
- j) Desarrollo y Resultados del Encuentro entre el Centro Diurno y la Comunidad de Palmares. Este apartado registra las opiniones de las personas adultas mayores del Centro Diurno y de las otras personas que asistieron a dicha actividad, además del análisis de la Sustentante.
- k) Cambios que se dieron en las personas adultas mayores del Centro Diurno durante y después del proceso de las sesiones y del Encuentro con la comunidad. Este apartado toma en cuenta el criterio de las personas adultas mayores que aplican para el análisis de la práctica, el de la Administradora del Centro Diurno y el de la Facilitadora del proceso.
- l) Los comentarios realizados por las personas adultas mayores del Centro Diurno. Estos fueron dados por las personas adultas mayores al final del proceso de las sesiones que concluyó en los últimos dos meses de 2010.

5.10 Productos esperados.

Gondra (1981), siguiendo a Rogers (1972), menciona las tres características de la persona después de la intervención terapéutica. Se aclara que en el Marco Teórico-Conceptual se menciona la articulación del modelo teórico-práctico rogeriano con la población adulta mayor. Las tres características son:

Ψ **La apertura a la experiencia.** La persona vive y experimenta de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos. No existen barreras o inhibiciones que impidan el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras. La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.

Ψ **Vida existencial.** La persona evoluciona a convertirse cada vez con mayor aceptación en proceso, viviendo plenamente en cada momento. Si el Sí mismo y la personalidad del/la sujeto que funciona plenamente surgen de sus experiencias, el Sí mismo deja de ser objeto y se convierte en proceso y cambio continuo, con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante. La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia orgánica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma. La persona no es un producto acabado, es un proceso de ser o de hacerse.

Ψ **Confianza en el organismo.** La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta. El organismo al disponer del mayor número de datos posibles, y a no incluir el material ajeno a la experiencia, tiene muy buenas probabilidades de acertar en su elección de la conducta, y cuando se equivoca corrige inmediatamente el error porque está siempre en contacto con su experiencia.

Puede confiar en el funcionamiento de su organismo, no porque sea infalible, sino porque se encuentra dispuesto a aceptar las consecuencias de sus actos y a corregirlos si no son satisfactorios.

La persona tiene la gran intuición de encontrar soluciones comportamentales a relaciones humanas complejas y difíciles de definir. Llega a confiar en su *experiencing* que es una escucha de sí mismo (a), se acerca a sus fuentes de información interna o a su mundo interno en lugar de permanecer cerrado ante éste, y reconoce que sus propias reacciones y experiencias internas, los mensajes de sus sentidos y de sus vísceras siempre comunican y orientan.

5.11 Propósitos de la Facilitadora al realizar la práctica dirigida.

Además, del beneficio que la presente práctica dirigida ha generado en las personas adultas mayores, en el Centro Diurno, en la comunidad y demás personas involucradas con dichas personas, la Facilitadora practicó en el abordaje de personas adultas mayores desde el modelo teórico-práctico rogeriano: manejando y reconociendo grupos de encuentro, distinguiendo y precisando las siete corrientes del continuo emergente por el que podrían atravesar las personas, mejorando el escuchar de manera experiencial a las personas adultas mayores y realizando un primer enlace o contacto profesional con una comunidad.

Capítulo 6

Contextualización de la institución y de la población participante

6.1 Contextualización de la instancia en donde se llevó a cabo la práctica.

La información que a continuación se mencionará es dada de forma impresa por Sonia Jiménez Vásquez, Administradora del lugar en donde se realizó la práctica dirigida. Se aclara que la información es transcrita de manera textual.

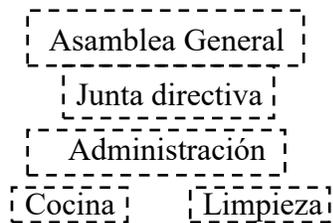
Nombre y Lugar. Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares, Alajuela.

Razón Social. El Centro Diurno no es sólo hoy día un comedor donde los adultos mayores puedan satisfacer las necesidades de alimentación, sino más allá, una tarea global que implica variados elementos: salud, recreación, afecto, respeto, apoyo emocional y cambio de actitudes de otros estratos sociales, respeto a la ancianidad y al adulto mayor.

Objetivo. Brindar calidad de vida a los adultos mayores.

Misión. Contribuir en la calidad de vida del adulto mayor mediante el soporte social, psicológico, económico y administrativo de nuestra institución.

Organigrama.



Ejes de trabajo institucional. Organizar actividades que permitan obtener recursos materiales, financieros y técnicos a nivel de comunidad de entorno; desarrollar un plan de motivación para atraer voluntariado profesional; elaborar conjuntamente con los socios un plan de acción para aumentar el número de contribuyentes; estimular y reactivar en el anciano su autoestima y confianza como miembro útil y productivo del contexto social: convivencia, charlas, terapias ocupacionales, participación de eventos organizados por la comunidad y demás instituciones nacionales e internacionales, aeróbicos aptos para adultos mayores, juegos recreativos, caminatas, fiestas o celebraciones de fechas especiales, manualidades, realización de huertas, realización de jardines, labores de mantenimiento, didácticas de aprendizaje con estimulación de motoras fina-gruesa, memoria, interacción grupal, autoestima, educación de cuidado personal y otros; fortalecer y buscar nuevas fuentes de financiamiento: asignar a una comisión la tarea de buscar donaciones económicas y

en especies, recurriendo a instituciones y personas; organizar eventos durante el transcurso del año 2010 (confección y venta de un libro de cocina con recetas tradicionales de nuestro cantón, bingos con empresas patrocinadoras, cursos de cocina, una cena para matrimonios, un desayuno espiritual, rifas y boletines informativos); y contratar los servicios profesionales de un Fisioterapeuta para captar recursos.

Programa. Es parte del programa para los Centros Diurnos del Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM). A continuación la información textual extraída de la página web del CONAPAM (<http://www.conapam.go.cr/index1.asp>) en donde se informa en qué consisten los mismos:

Ψ Es un servicio organizado por la comunidad y con apoyo institucional. Se crearon con el propósito de ofrecer un trabajo multidisciplinario y de responsabilidad multisectorial, para atender durante el día a personas mayores de sesenta años. La atención se dirige hacia personas adultas mayores sanas, de escasos recursos económicos o en riesgo social (soledad, maltrato, desmotivación, problemas nutricionales, poco contacto social, entre otras). Esta modalidad es un complemento a la vida familiar, ya que mantiene estrecha relación persona adulta mayor-familia -comunidad.

Ψ Los criterios básicos de ingreso para una persona son: mayor de sesenta años, sin recursos familiares ni económicos, movilidad independiente, diagnóstico médico o epicrisis, sin problemas emocionales, estudio socio-económico y otros criterios que la organización disponga. Los servicios básicos que brinda son: nutrición, terapia recreativa, integración al medio social productivo, psicología, trabajo social, medicina general, personal de planta capacitado, equipo auxiliar adecuado y adaptaciones necesarias, distribución adecuada de planta física.

6.2 Datos biográficos de la población participante.

Cuadro 3

Datos personales de las 26 personas adultas mayores participantes

Nombre	Personas Adultas Mayores del Centro Diurno de Palmares que participaron en el proceso de subgrupos. A cada persona adulta mayor del Centro Diurno se le hizo una ficha con sus datos personales (ver Anexo 8).
Personas adultas mayores más antiguas de estar en el Centro Diurno	F, M, Señor 1 y Señor 7. Aproximadamente 16 años de ser parte del Centro Diurno.
Personas adultas mayores más nuevas de estar en el Centro Diurno	Señora 6, Señora 8, Señora 9 y Señor 2. Aproximadamente 2 años de ser parte del Centro Diurno.
Origen	Palmares (la mayoría), San Ramón, Zarcero, San Carlos, Nicoya, San Vito de Coto Brus. Actualmente tres viven en San Ramón y los (as) demás en Palmares.
Edad	Entre 63 a 87 años.
Estado Civil	Casado (a): 3. Separado (a): 7. Viudo (a): 11. Soltero (a): 3. Fallecido (a): 2.
Grado Académico	Secundaria completa: 1. Primaria Completa: 6. Primaria Incompleta: 11. Sin ningún tipo de estudio: 8 (no saben leer y escribir).
Dedicación (trabajo y recreación)	<p>Se aclara que las dedicaciones no suman 26 porque las personas adultas mayores desempeñaron y desempeñan diversas actividades laborales y recreativas.</p> <p>Las mujeres trabajaron en: ama de casa, panadería, tabacalera, cafetal, empleada doméstica, restaurante, auxiliar de enfermería, surcos de caña o milpas, agricultura, bananera, organizaciones comunales, la Iglesia.</p> <p>Los hombres trabajaron en: agricultura, aserradero, camión, soldadura, carpintería, beneficio de café o cafetal, lotería y chances, la Iglesia, “chambas”.</p> <p>Actividades recreativas que realizan o les gustaría realizar más seguido: asistir al Centro Diurno, manualidades, bordar, dibujar, pintar, escribir, leer, recitar, orar-rezar, escuchar música, bailar, oficios domésticos, jardinería, juegos de mesa, pasear, conversar, vender tiempos, dar catequesis, fontanería y electricidad.</p> <p>❖ Solo tres personas adultas mayores del Centro Diurno no tienen pensión: Señora 1, H y Señor 8. Según dijo la Administradora del Centro Diurno, cuentan con otros ingresos de dinero.</p>

<p>Redes Sociales (conformación del hogar, situación familiar, relaciones interpersonales)</p>	<p>Los aspectos suman 24 porque no se contabilizan a las dos personas que fallecieron. Conformación del hogar: Vive solo (a) en su casa: 7. Vive en su casa con el/la esposo (a): 2. Vive en su casa con el/la esposo (a) y con hijos (as): 1. Vive en su casa con hijos (as) solteros (as): 3. Vive en su casa con familiares (hijos/as, nietos/as, hermanos/as, etc.): 4. Vive en casa de algún (a) hijo (a) y su familia: 5. Vive en casa de un (a) hermano (a): 1. Vive en casa de alguna amistad: 1.</p> <p>Los aspectos suman 26 porque sí se contabilizan a las dos personas que fallecieron. Situación familiar: Buena relación con alguno (a) de sus hijos (as): 14. No buena relación con alguno (a) de sus hijos (as): 7. No tienen hijos (as): 5. Buena relación con familiares de origen: 21; aunque el contacto se dificulta por la distancia geográfica. No buena relación con familiares de origen: 5. Buena relación con la pareja: 2. No buena relación con la pareja: 1. Sin pareja: 21. Fallecidos: 2. Relaciones interpersonales: Buenas relaciones de amistad: 20. Dificultades para establecer amistades: 6.</p>
<p>Características personales positivas</p>	<p>Se aclara que las características personales positivas no suman 26 porque las personas adultas mayores mencionaron varias virtudes. Tuvieron dificultad para reconocerlas. Mencionaron: comprensivo/a, organizado/a, humilde, alegre, activo/a, generoso/a, solidario/a, empático/a, simpático/a, afanoso/a, activo/a, alentador/a, creyente, positivo/a, responsable, sociable, pasivo/a, tranquilo/a, cariñoso/a, habilidad en manualidades o trabajos manuales, sensible, participativo/a, apegado/a, luchador/a, conversador/a, sereno/a, cooperador/a, etc.</p>
<p>Limitaciones o padecimientos</p>	<p>Se aclara que las limitaciones o padecimientos no suman 26 porque las personas adultas mayores mencionaron varios asuntos. Tuvieron facilidad para expresarlas. Mencionaron: colesterol, alcoholismo (superado), accidente de tránsito, quebraduras de cadera, hernias, osteoporosis, artritis, cataratas en los ojos, glaucoma, ceguera, herpes “zoster”, fibromialgia, depresión, malformaciones, violencia doméstica, diabetes, presión alta, problemas del corazón, problemas en la columna, colesterol, “guardarse lo que siente”, dificultades visuales y auditivas, derrame cerebral, ansiedad, ataques de pánico, tumor en la cabeza, operaciones (cataratas en los ojos, hernias de disco, uretra, próstata, hernia anginal, etc.), gastritis, colitis, vértigo, toz, etc.</p>

Fuente: Elaboración propia.

Capítulo 7

Análisis

7.1 Con respecto al objetivo general y al primer objetivo específico.

Se pretendió y se logró crear espacios de escucha e interacción comunicacional socio-afectiva para las personas adultas mayores de la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares, Alajuela, con el fin de mitigar el aislamiento por medio del reconocimiento de sus sentimientos y experiencias de vida, generándose relaciones más fuertes entre estas personas. A continuación la documentación del proceso:

7.1.1 Manejo de la terapia no directiva con las personas adultas mayores del Centro Diurno de Palmares.

A continuación las características de la terapia no directiva y sus aplicaciones en la práctica:

Ψ **Característica de la terapia no directiva.** “No imponerle al o a la cliente objetivos y metas ajenos a él o ella, además, es evitar toda aceleración prematura del proceso del o la cliente. Al ser no directiva permitiría el curso de los sentimientos tal y como se presenten en el proceso, y llevaría al o a la cliente al encuentro con sí mismo (a)”.

Ψ Explicación que evidencia el cumplimiento de la característica:

Ψ Al ser el proceso parte de una práctica universitaria se contaba (antes de la puesta en práctica) con un anteproyecto, en éste se definieron los objetivos y los frutos a esperar en la práctica, sin embargo, estos se elaboraron de tal manera que no se convirtieran en objetivos o metas impuestas para las personas participantes, ni que determinaran el contenido de las sesiones.

Ψ Siempre se respetó el uso que las personas adultas mayores del Centro Diurno hicieron del espacio en el subgrupo y en el Encuentro con la comunidad, porque ellos (as) tuvieron la oportunidad de expresar o compartir lo que desearan. Además, en sentido estricto no se aceleró el proceso de la persona pero sí se tuvo que recurrir a algunos tipos de intervención verbal para no dejar “guindando” a la misma, porque el tiempo en el Centro Diurno apremia y como eran abordajes en subgrupo el tiempo de las sesiones se debía compartir. Pese a esto, se permitió el curso de los sentimientos tal y como se presentaron en el proceso y se llevó a la persona al encuentro con sí mismo (a).

Ψ **Característica de la terapia no directiva.** Seleccionar a los (as) participantes.

Ψ **Explicación que evidencia el cumplimiento de la característica:** aunque la Facilitadora escogió el Centro Diurno en donde realizaría la práctica no escogió a las personas que atendería sino que aceptó trabajar con las personas que se encontraran en el mismo, siguiendo las peticiones de la Administradora del Centro Diurno que indicó quienes podría ser participes del proceso en los subgrupos.

Ψ **Característica de la terapia no directiva.** Crear una relación.

Ψ **Explicación que evidencia el cumplimiento de la característica:** estas son:

- Ψ La relación entre las personas participantes y la Facilitadora fue emocional.
- Ψ En ningún momento se permitió las actitudes destructivas e irrespetuosas.
- Ψ Se permitió que las personas adultas mayores expresaran sin censura sus sentimientos, aunque el tiempo imponía límites.
- Ψ La relación fue afectuosa porque siguió una orientación humanista, sin embargo, se tuvo claridad que la relación era de carácter profesional.
- Ψ No se estructuró ni se puso límites a la espontaneidad de la Facilitadora porque se estaría actuando en contra del enfoque de la Psicología Humanista-Existencial.
- Ψ No se le impuso límites rígidos a la libertad de expresión de la Facilitadora porque fue éticamente necesario que utilizara intervenciones verbales, aunque esto nunca perjudicó el espacio de expresión de las personas adultas mayores, y se realizaron las intervenciones siguiendo la forma que indica la teoría.
- Ψ La Facilitadora nunca coaccionó o presionó a alguna persona adulta mayor a participar en las sesiones o en el Encuentro, aunque sí trató de motivar a alguna de las personas que no iba a ir a la sesión para que asistiera y estaba al tanto de que las personas se incorporaran a la sesión después de estar realizando otra “cosa”, porque solían ser muy pausados (as) para incorporarse a la misma y como el tiempo apremiaba tenía que insistirles que se aligeraran a llegar al sitio en donde se realizaría la sesión.

Ψ **Característica de la terapia no directiva.** La facilitación de la catarsis.

Ψ **Explicación que evidencia el cumplimiento de la característica:**

- Ψ La Facilitadora siempre apoyó el desahogo emocional de las personas y evitó aquello que pudiera bloquear o desviar el curso de los sentimientos en ellos (as), esto sobre todo porque la gran mayoría estaban atravesando situaciones de crisis o situaciones “complicadas”.
- Ψ El desahogo emocional fue el aspecto más importante durante el proceso en las personas adultas mayores del Centro Diurno porque: los (as) liberó de sentimientos y actitudes reprimidas, les ayudó a dejar a un lado sus defensas y a explorar sus situaciones, les facilitó el *insight* y la plena aceptación de sí mismos (as) porque les hizo capaces de afrontar sus actitudes.

Ψ **Característica de la terapia no directiva.** La facilitación del *insight*.

Ψ **Explicación que evidencia el cumplimiento de la característica:**

- Ψ En la mayoría de las veces se dio cuando la Facilitadora proporcionó información, cuando los (as) compañeros (as) intervinieron para ayudar en la situación inquietante de una de las personas y cuando las personas reflexionaban sobre emergentes o aspectos surgidos en las sesiones o en el Encuentro con la comunidad.
- Ψ El que se diera fue muy importante porque generó: la aceptación de sus impulsos y de las actitudes propias, la comprensión de la propia conducta y la percepción de nuevas relaciones, una nueva percepción de la realidad (fundada en esta nueva aceptación y comprensión de sí mismo (a)), y la planificación de adaptaciones a la realidad que sean más satisfactorias o la elección positiva de metas más satisfactorias.

Ψ **Característica de la terapia no directiva.** Abstenciones de la Facilitadora.

Ψ **Explicación que evidencia el cumplimiento de la característica:**

- Ψ Según la teoría de la escucha experiencial para que el/la cliente no se ponga defensivo (a) y restrinja su libre expresión el/la terapeuta ha de abstenerse de: preguntas directas al o a la cliente, respuestas evaluativas por ejemplo: críticas, juicios, aprobación, alabanza, entre otras., ser autoritario (a) y dar sugerencias, interpretar, aportar algo propio a la terapia (personal o conocimientos

psicológicos), los test de diagnóstico clínico y la historia clínica, y no hacerse responsable del proceso (esto le compete al o a la cliente).

- Ψ La Facilitadora se abstuvo de interpretar, criticar, enjuiciar, ser autoritaria y utilizar test de diagnóstico clínico, esto por razones éticas y porque no está autorizada para hacerlo. Sin embargo, sí hizo preguntas, aprobó, alabó, dio sugerencias, aportó algo propio a la terapia, también se hizo responsable del proceso y permitió que se le informara sobre la historia clínica de las personas, estos por varias razones: está respaldada por los “tipos de intervención verbal”, porque la atención en situación de crisis lo permite y lo exige, por ética y prevención/protección de riesgos en las personas, y porque las características o circunstancias de la personas adulta mayor exige prestar atención a por ejemplo, aspectos familiares o de salud física/mental que suelen detallarse en la historia clínica.

7.1.2 Manejo de la técnica escucha experiencial y de los tipos de intervención verbal con las personas adultas mayores participantes.

Ψ La escucha experiencial utilizada en el proceso en subgrupos.

Primeramente al escuchar la Facilitadora tuvo presente las barreras y los obstáculos que impedían el óptimo contacto con las personas del subgrupo, para así aquietarse y estar mayormente despejada. Cuando la Facilitadora ya estaba receptiva fue momento de expresarle en su respectivo momento a cada persona del subgrupo con todo el cuerpo: “estoy aquí para escucharte”. Esto fue muy importante porque en el Centro Diurno había por lo general mucho ruido e interrupciones en el cuarto en donde se realizaban las sesiones, porque es un lugar que comunica la oficina principal con la cocina y porque en el mismo se guardan los medicamentos, etc.

Al escuchar la Facilitadora prestó atención a las palabras de la persona, a cómo las decía y cómo estaba la persona al decirlas. Las preguntas claves fueron: ¿Qué está expresando la persona? ¿Cuál es el sentimiento que está detrás de lo expresado? ¿Cuál es el sentimiento que tengo dentro de mí en el proceso de la sesión?

La Facilitadora hizo una o dos oraciones sobre cada aspecto dicho por cada persona, relacionando lo que sentía y tratando de obtener el núcleo de lo expresado de la misma manera que la persona quería decirlo y sentirlo. El reflejo fue bastante frecuente y apuntó al sentimiento sentido. Para la Facilitadora a veces fue complicado de hacer porque la persona capta la insistencia sobre el sentimiento, por lo que tuvo que tener mucho tacto para hacerlo.

La Facilitadora trató de ajustar sus propias palabras al concreto fluir experiencial de la persona, ésta verificó las palabras de la Facilitadora contrastándolas con su fluir interno y si las mismas fueron correctas el fluir de la experiencia fue hacia delante.

En muchas ocasiones la Facilitadora tuvo que resumir o parafrasear los eventos externos de la historia de cada persona, y destacar (tal y cómo las decía la persona) las palabras que indicaban el sentimiento. En algunas ocasiones las devolvió de diversas maneras (imaginería, metáforas, analogías, etc.) y acordes al vocabulario, contexto e intereses de la persona, de esta manera evocaba y encendía el sentimiento sentido que resonó junto al proceso experiencial.

Algunas veces la Facilitadora fue “atrapada” por los eventos externos de la historia y dejó pasar el reflejo de sentimientos, sin embargo, esto también se debe a que en muchas ocasiones las intervenciones en el proceso fueron de apoyo porque las personas se encontraban muy lábiles, entonces no era conveniente hacer intervenciones que abriera la crisis.

El hecho de que la Facilitadora vive en un contexto muy similar al que viven las personas adultas mayores del Centro Diurno, contribuyó a que la misma pudiera devolver el sentimiento de maneras diversas y acordes al vocabulario e intereses de las personas participantes.

La Facilitadora estaba monitoreando (de acuerdo con la teoría) que la persona se sintiera escuchada, y para que las sesiones no se salieran del “camino” llevó un registro para ayudarse a ser más precisa y para que sus equivocaciones pudieran ser más fácilmente detectadas y corregidas.

La aplicación de la escucha experiencial en las personas adultas mayores no se apegó totalmente a la definición de Rogers, ya que se enriqueció con diversos tipos de intervención verbal y de técnicas, tales se evidencian en el Cuadro 4. La necesidad de introducir otros recursos respondió a las características de la población participante.

Ψ Tipos de intervención verbal utilizados en el proceso de los subgrupos:

- Ψ **Interrogar a la persona adulta mayor.** La Facilitadora indagó sobre la cosmovisión personal que tenía la persona sobre la situación e indagó cómo ésta la evaluaba; para esto solicitó datos precisos, ampliaciones y aclaraciones de la narración.
- Ψ **Proporcionar información.** La Facilitadora fue un vehículo de una cultura humanista y psicológica. Ella informó, aclaró o explicó para dar “luz” a la oscuridad o a la falsa conciencia que tenían las personas adultas mayores sobre sus situaciones, y para que se dieran cuenta que no solo a él o a ella le pasan las mismas. Además, la Facilitadora trató de realizar un cuestionamiento social de las dificultades presentes en ellos (as) como grupo inserto en el conjunto del Sistema. También, dio recomendaciones para manejar la ansiedad, poder dormir bien, cuidar o tratar su salud física, etc.
- Ψ **Confirmar o Rectificar enunciados.** Cuando la Facilitadora estuvo de acuerdo con la persona se lo manifestó, porque hacer esto es oportuno para estimular el potencial de crecimiento en ellos (as) a través del reforzamiento de sus logros positivos, y de esta manera hacer ver que las sesiones no solo sirven para mostrarles sus defectos y errores.
- Ψ **Clarificaciones.** La Facilitadora mediante una reformulación sintética del relato hizo clarificaciones para lograr un despeje en la maraña del relato de la persona, y así extraer los elementos significativos del mismo.
- Ψ **Recapitulaciones.** La Facilitadora las realizó para estimular el desarrollo de una capacidad de síntesis en la persona sin distorsionar su relato y de este modo producir recortes y cierres provisionarios para que el pensamiento avanzara.
- Ψ **Señalamientos.** La Facilitadora trató de llamar la atención de la persona sobre componentes significativos de su experiencia que son pasados por alto y que contribuirían a su capacidad de autocomprensión, para luego ser entendidos y modificados.

7.1.3 Técnicas. Otros recursos metodológicos utilizados por la Facilitadora en el proceso de las sesiones.

Cuadro 4

Técnicas psicológicas utilizadas por la Facilitadora en el proceso de las sesiones

Técnicas	Definición
<i>Afirmaciones</i> (Fishel, 2004)	Son declaraciones positivas que la persona se dice a sí misma. Se basa en el principio de que las palabras tienen el poder de hacer sentir a la persona: bien o mal, confiada o temerosa, positiva o negativa, es decir, que pueden enfermarla o hacerla saludable, por ejemplo: cuando la persona habla positivamente libera endorfinas y serotonina.
<i>Análisis transaccional</i> (Berne, 1977)	Permite el análisis de los modos en que las personas interactúan entre sí por medio de transacciones psicológicas y facilita el abandono del guión psicológico y de los juegos psicológicos que lo refuerzan, los cuales fueron decididos en la infancia bajo la influencia de las figuras de autoridad. <i>Estados del Yo: Padre (Exteropsique):</i> un estado en que las personas se comportan, sienten y piensan producto de la imitación inconsciente de cómo sus figuras parentales actuaban o cómo se interpretan sus acciones. La persona aprende a utilizarlo para dar cuidados. <i>Adulto (Neopsique):</i> un estado en que la persona se dirige hacia una evaluación objetiva de la realidad. La persona aprende a utilizarlo para individuarse. <i>Niño (Arqueopsique):</i> es la fuente de las emociones, la creación, la recreación y la intimidad. Es un estado en que las personas se comportan, sienten y piensan de manera similar a como lo hicieron en la infancia. La persona aprende a utilizarlo para buscar y recibir cuidados.
<i>Comunicación asertiva</i> (Lieberman, Wheeler, De Visser, Kuehnel & Kuehnel, 1987)	Es un estilo de comunicación en donde las personas comunican sus ideas y sentimientos o defiende sus derechos sin herir o perjudicar a los (as) demás. La persona está abierta a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que a las propias. Una persona asertiva es tolerante, acepta los errores, propone soluciones posibles sin ira, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que la atacan verbalmente.
<i>Focusing</i> (Weiser, 1999)	La persona aumenta su acceso a la experiencia significativa que vive con su cuerpo (dejando de lado a la razón), ya que éste es una colección de órganos y de experiencias. Esta técnica trata de prestarle atención a una sensación sentida del cuerpo que puede ser simbolizada en palabras o imágenes que resuenan a la sensación sentida y de esta manera la persona se mueve desde esta sensación sentida hacia una resolución corporal del asunto (llamado un cambio sentido). Los pasos son los siguientes: despejar el espacio, escoger algo en qué enfocarse, invitar a una “sensación sentida”, encontrar una “asidero”, resonar, hacer preguntas abiertas para abrir y contactar, aceptar lo que venga y dar gracias.
<i>Humor</i> (Frankl, 2004)	Estimular el sentido de gracia en la persona porque cuando se ríe sus problemas y preocupaciones quedan por un momento olvidados, lo cual genera efectos positivos en el organismo, por ejemplo: se dispara la producción de endorfinas que actúan como analgésico para el cerebro, se regula el ritmo cardíaco, se baja la presión arterial, etc.

<p><i>Mandalas</i> (Wuilletmet & Cavellius, s.f.)</p>	<p>El mandala significa círculo o centro. El centro del mandala retrata al Sí mismo, el cual la persona intenta lograr de perfeccionar en el proceso de individuación. Los mandalas son un método de curación para el alma y son la fusión del espíritu, la mente y el cuerpo. Es una técnica de relajación y concentración que fortalece la creatividad y le permite ganar en confianza y serenidad. Se da solamente dibujada en líneas para que la persona lo coloree según sus gustos estéticos e imaginativos.</p>
<p><i>Meditación</i> (Mannschatz, 2006)</p>	<p>Es un estado de silencio, de paz y armonía que contribuye a la regeneración, a despertar la conciencia y el espíritu, además se activa el bien y lo positivo.</p>
<p><i>Metáforas</i> (Owen, 2003)</p>	<p>Los relatos cortos son una fuerza evocadora y facilitan: el pensamiento sistémico, la vida sistémica, la resolución de problemas, el manejo de las transiciones vitales, el dar forma a los sueños y objetivos, la comunicación y el transmitir enseñanzas.</p>
<p><i>Planificación de actividades</i> (Gavino, 2010) <i>y habilidades sociales</i> (Caballo & Iruetia, 2010)</p>	<p>Es una herramienta muy conveniente para rebajar tensiones. Permite que la persona no se olvide de satisfacer distintas necesidades o no descuidarlas, es decir, le ayuda a dedicar tiempo a sus personas significativas, a sus actividades recreativas de preferencia, etc., además, le permitirá poder planificar descansos oportunos para aliviar el crecimiento de la ansiedad o cambiar el tipo de tarea a una más llevadera. Por último, la persona debería aumentar la vida social, participar en conversaciones, cultivar la amistad, etc., y no dejarlas de lado pensando que el "retiro" y el aislamiento la tranquilizarán más.</p>
<p><i>Reestructuración cognitiva</i> (Carrasco & Espinar, 2010)</p>	<p>Se trata de estimular a la persona a que altere sus esquemas de pensamiento desordenados y sea más realista o racional, esto se realizaría mediante el diálogo socrático, la modelación y la práctica de hábitos cognitivos nuevos. Lo que se pretende es que la persona identifique la emoción dolorosa que está sintiendo y los pensamientos irracionales, y que realice afirmaciones que describan la forma alternativa de observar la situación.</p>
<p><i>Regalos simbólicos e intercambios de tarjetas</i> (Cornejo, 2008)</p>	<p>Utilizando la imaginación y las manualidades la persona menciona pensamientos y sentimientos positivos a otra persona. Esto se realiza con el fin de propiciar la expresividad, el afecto y un contacto más cercano entre las personas.</p>
<p><i>Respiración</i> (Mannschatz, 2006)</p>	<p>Ayuda a la persona a relajarse y a deshacerse de la tensión que acumula durante el día, pudiendo mejorar la irritabilidad, el enojo, la depresión, el dolor de cabeza y estómago, el mal dormir, etc. Respirar correctamente aporta al organismo el suficiente oxígeno para el cerebro y a utilizar la capacidad de los pulmones.</p>
<p><i>Solución alternativa de problemas y de conflictos</i> (Becoña, 2010)</p>	<p>La secuencia de los pasos para solucionar conflictos se basa en un conjunto de herramientas utilizadas para solucionarlos sin necesidad de acudir al litigio judicial, por ejemplo: la negociación, la conciliación, la mediación y el arbitraje.</p> <p>La secuencia de los pasos para solucionar problemas se da cuando la persona trata de comprender el problema, es decir, analiza e interpreta la información disponible para luego elaborar y poner en marcha una estrategia o un conjunto de operaciones para poder llegar a la solución que será evaluada.</p>

<i>Tapping Touch</i> (Nakagawa, 2006)	Contempla el tacto y el ritmo, es decir, consiste en dar golpecitos suaves con las yemas de los dedos alternativamente de la mano izquierda y la derecha. La persona se beneficia porque le ayuda a relajar la tensión de su mente y cuerpo, de esta manera aumentan sus pensamientos y sentimientos positivos y por ende la sensación de bienestar, además, estimula la idea de cuidarnos mutuamente y de convivir en armonía.
<i>Visualizaciones</i> (Willcock & García, 1998)	Es imaginar y concentrar toda la energía en lo que se está imaginando para que tenga efectos claros. Por medio de la visualización la persona puede cambiar su energía negativa en energía positiva y puede conocer aspectos de sí misma que se mantienen ocultos.

Fuente: Elaboración propia.

Las herramientas técnicas anteriormente descritas, así como la escucha experiencial (técnica base de la presente práctica) se integran con el enfoque de la psicología humanista existencial. Se aclara que las técnicas se desarrollaron para fortalecer la escucha experiencial y por ende poder facilitar espacios de escucha e interacción comunicacional socio-afectiva desde el modelo teórico-práctico rogeriano, para las personas adultas mayores de la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares, Alajuela.

En algunas pocas ocasiones la Facilitadora sugirió un tema para que ellos (as) profundizaran individualmente en el mismo, sin embargo, la persona conservó la libertad de expresar lo que quisiera. Estos cambios en la estructura de las sesiones se realizó porque en el transcurrir de las mismas fue necesario tratar ciertas situaciones, como por ejemplo: las vivencias en la niñez. Además, esta ruptura en la estructura contribuyó a dinamizar la sesión porque las personas en algunos subgrupos lo solicitaban o lo requerían porque están acostumbrados (as) a la metodología lúdica y activa del Centro Diurno.

Por lo tanto, la aplicación de la *escucha experiencial* en las personas adultas mayores no se apejó totalmente a la definición de Rogers, ya que se enriqueció con diversos tipos de intervención verbal y la aplicación de las técnicas arriba mencionadas. La facilitadora consideró necesario ampliar los recursos de escucha, debido a las situaciones que enfrentaron las personas adultas mayores durante el período de realización de la práctica, Surgieron diversas crisis que requirieron de primeros auxilios psicológicos y de apoyo. Muchas de las personas adultas mayores de manera frecuente enfrentaron eventos impactantes, por ejemplo: asesinato de un hijo, desaparición de una hija, fallecimiento del cónyuge, enfermedades graves en hijas, el atropello, quebraduras de cadera, infartos, crisis mentales, fuertes gripes, etc.

7.2 Descripción del por qué de las ausencias en el proceso.

La totalidad de ausencias durante las 16 sesiones en los cinco subgrupos: 138 ausencias. Por tanto, hubo 292 asistencias de la totalidad de 432 asistencias que se hubiera dado si las 26 personas hubieran asistido a las 16 sesiones.

Ausencias por subgrupo durante las 16 sesiones: subgrupo 1 (20 ausencias), subgrupo 2 (10 ausencias entre las personas que asistieron regularmente por lo que no se cuentan las ausencias de É y de H porque ella asistió solo dos veces y él una vez), subgrupo 3 (23 ausencias), subgrupo 4 (48 ausencias) y subgrupo 5 (8 ausencias).

La totalidad de ausencias durante las 14 sesiones que aplican para el análisis de la práctica en los cinco subgrupos: 126 ausencias. Por tanto, hubo 252 asistencias de la totalidad de 378 asistencias que se hubiera dado si las 26 personas hubieran asistido a las 14 sesiones.

Total de ausencias de las personas que aplican para el análisis de la práctica: 55 ausencias. Por tanto, hubo 225 asistencias de la totalidad de 280 asistencias que se hubiera dado si las 20 personas hubieran asistido a las 14 sesiones.

¿Por qué se ausentaron las personas adultas mayores del Centro Diurno? Ordenadas de mayor a menor las razones son las siguientes:

Ψ **Por padecimientos.** El resfrío, el dolor muscular o de huesos, la enfermedad y muerte de seres queridos (as), la operación estomacal, la quebradura de cadera, el atropello por un carro, los problemas de memoria y el trastorno mental fueron causas de ausencia al Centro Diurno y/o a las sesiones. La mayoría de veces en que las personas se ausentaron a las sesiones fue porque también se ausentaron al Centro Diurno. Ellos (as) se desplazan a pie y/o en bus desde sus hogares al Centro Diurno y viceversa, pero cuando estaban presentando un padecimiento de leve a moderado y/o por las lluvias y el frío del invierno por lo general ellos (as) no asistían al Centro Diurno, porque viven solos (as) y no cuentan con alguien que los (as) vaya a dejar hasta el Centro Diurno o porque a sus familiares se les complica irlos (as) a dejar hasta el Centro Diurno; en esta situación con el único apoyo que cuentan es con el de la Administradora del Centro Diurno que los (as) va a dejar en buseta a la parada distrital o a sus casas siempre y cuando se lo permitan sus labores.

- Ψ **Por otras actividades del Centro Diurno.** Los cursos de manualidades, la actividad deportiva, el trabajo comunal de estudiantes de colegio, la asistencia a misa, la asistencia a donde la Fisioterapeuta y las diligencias navideñas fueron causas de ausencia a las sesiones. La Facilitadora tuvo que flexibilizarse con el horario de las sesiones para acomodarse a la dinámica del Centro Diurno.
- Ψ **Por desmotivación.** La falta de ganas debido a: padecimientos o dolencias físicas y/o emocionales, ideas de renunciar al Centro Diurno por enojo con varios (as) de los (as) asistentes al Centro Diurno, conflicto con un compañero del subgrupo, resistencia por considerarse un “caso perdido” y resistencia para asistir a un centro para personas adultas mayores fueron causa de ausencia al Centro Diurno y/o a las sesiones.
- Los conflictos surgidos entre las personas adultas mayores del Centro Diurno fueron abordados por la Facilitadora y/o por la Administradora. Dependiendo de la situación y de los involucrados (as) el abordaje se realizó de forma individual y/o de forma grupal, además, se hicieron fuera y/o adentro de las sesiones. La Facilitadora intervino en aquellos conflictos que le fueron expresados directamente por las personas adultas mayores y/o por la Administradora, los cuales eran necesarios resolver para evitar acciones o comentarios dañinos hacia alguna (s) de las personas.
- Ψ **Por el trabajo.** El trabajo como chancero y como recolector de café fueron causas de ausencia al Centro Diurno y/o a las sesiones.
- Ψ **Por irse de paseo.** Paseos familiares y visitas a casa de amistades fueron causas de ausencia al Centro Diurno y a las sesiones.
- Ψ **Por petición de familiares.** Por ejemplo, dejar de asistir al Centro Diurno porque el esposo al pensionarse le demanda a su esposa la permanencia en la casa.

7.3 Análisis de las siete corrientes del funcionamiento psíquico del modelo teórico del continuo de cambio psicológico de Rogers y exploración de las tres características de la persona después de la terapia en cada persona adulta mayor participante.

A continuación las categorías del análisis de contenido:

Cuadro 5
Conceptos importantes

Concepto	Definición
<i>Lo consciente</i>	Es lo que predomina y se refiere a las percepciones, experiencias o aspectos del flujo ininterrumpido de sentimientos/sensaciones que están en el organismo y que han sido simbolizadas. Lo que hay es un flujo de vivencias más o menos accesibles a la consciencia
<i>Lo inconsciente</i>	Se refiere a las experiencias o a los aspectos del flujo vivencial que no han sido simbolizados, es decir, asumidos por la consciencia.
<i>Congruencia</i>	Se entiende como consciencia plena, profunda y concreta del <i>experiencing</i> , es decir, como una nueva o más plena forma de la persona de vivenciarse a sí misma.
<i>La defensa</i>	La respuesta del organismo a experiencias que se perciben como amenazadoras y/o incoherentes con la imagen que la persona tiene de sí misma o de su relación con el mundo, por tanto, distorsiona o impide el acceso de las mismas a la consciencia tratando de que resulten inofensivas.
<i>El organismo</i>	Se refiere al conjunto psicobiológico que cada persona es. Sus características son: Tiene un proceso de valoración orgánsmico o mejor dicho un sistema regulador y de control. Éste consiste en la constante y espontánea evaluación de las experiencias, de acuerdo a su grado de adaptación a la tendencia de mantenerse y desarrollarse. El proceso es flexible, fluido y genera continuo cambio y transformación en el organismo, además, es confiable porque contempla la sabiduría orgánsmica que toma en cuenta todos los elementos de cada situación para elegir lo más indicado.
<i>El Sí mismo o Self</i>	Al Sí mismo o <i>Self</i> no se le concibe como un agente interno que gobierna la conducta. Es una noción fenomenológica de la persona sobre sí misma que posee la capacidad de reorganizarse. Es el conjunto de percepciones o imágenes organizadas y cambiantes de la persona sobre sí misma que son admisibles a la conciencia, por ejemplo: características, atributos, defectos, valores, relaciones, etc., que la persona reconoce como descriptivas de sí misma, como datos de su identidad y engloba todas las experiencias en cada momento de su existencia. Se le considera como la consciencia subjetiva y refleja del flujo existencial ininterrumpido de vivencias, sentimientos y sensaciones en la persona. Contiene percepciones de la persona sobre sí misma, valores e ideales. Los valores y normas provienen del medio social y del proceso de valoración orgánsmica o aceptación de sí mismo (a). El Sí mismo o <i>Self</i> es susceptible de ser modificado en función de los deseos y angustias de la persona.

<i>El experiencing</i>	<p>Se da cuando la persona presta atención a algún aspecto concreto que siente y que se da en el “aquí y ahora”.</p> <p>Es fluido y siempre en movimiento. Se halla presente en la persona cuando vivencia una situación.</p> <p>Se accede al mismo cuando la persona atiende a ese flujo de experiencias internas o cuando examina los propios significados personales.</p> <p>Posee también un mecanismo corporal que tiene que ver con los procesos físicos y con las sensaciones viscerales asociadas al flujo de sentimientos.</p> <p>Le permite a la persona actuar, crear y progresar. Las reacciones de la persona son dirigidas por su sentido experiencial de lo que observa. Se espera que la persona sea un proceso fluido de <i>experiencing</i> aceptado e integrado.</p>
------------------------	---

Fuente: Elaboración propia.

A continuación el por qué a la persona se le asignó cierta etapa del *continuo cambio emergente* en alguna (s) de las sesiones (explicado con más detalle en el Marco Teórico/Conceptual):

Cuadro 6
El continuo emergente

Etapas	Justificación
Etapa 1	La persona no accede de manera voluntaria al proceso porque tiene un estado de fijeza y alejamiento de su experiencia, y no desea comunicar su Sí mismo.
Etapa 2	La persona de la primera etapa puede experienciarse recibida y toma la iniciativa de acción en algún momento. Características: comienza a expresar temas de conversación ajenos a su Sí mismo, describe los sentimientos como ajenos o como objetos remotos, el <i>experiencing</i> está ligado a la estructura del pasado, etc.
Etapa 3	La persona se siente cada vez más recibida, no bloquea sus expresiones y sigue permitiendo la expresión simbólica cada vez menos rígida y más suelta. Sus temas comienzan a ser: su Sí mismo, sus sentimientos y sus constructos. Características: expresa experiencias relacionadas con su Sí mismo y habla del mismo como objeto reflejo existente en otros (as), los sentimientos y significados personales los expresa como si no existieran en ese momento sino en el pasado y la aceptación de los mismos es mínima, el <i>experiencing</i> está ligado a la estructura del pasado y es descrito como algo muy remoto a su Sí mismo, los constructos personales son rígidos y los interpreta como hechos reales, etc.
Etapa 4	Se da la distinción de los constructos y mayor libertad en la expresión. Características: los sentimientos son más intensos y los experimenta en el presente aunque con temor y desconfianza, describe sus sentimientos como objetos presentes que entran en contra de sus deseos por lo que no hay una sincera aceptación de los mismos, el <i>experiencing</i> puede darse en el presente, sus constructos son más flexibles, se descubren, se reconocen y se cuestionan algunos personales, etc.
Etapa 5	La persona comienza a ser proceso en varios aspectos, a acercarse más a su organismo y goza de mayor libertad interna. Características: los sentimientos se expresan con libertad, en el presente, en demasía y están cerca de ser plenamente experienciados, reconoce sus sentimientos como propios a sí misma y desea ser el Sí mismo real, el <i>experiencing</i> se va relajando, no es tan remoto y se vivencia con poco retraso, sus constructos son más flexibles y se descubren y se cuestionan muchos personales, hay aceptación y responsabilización de los problemas, etc.

Etapa 6	Se cambia el modo de experimentar el sentimiento hasta entonces negado y vivenciado de manera remoto, ya que la persona lo experimenta de forma plena e inmediata, es decir, hay concienciación de los mismos y se experimentan de un modo nuevo. Características: experiencia plena e inmediata del sentimiento, éste se experimenta con inmediatez y riqueza fluyendo hasta su plena resolución, el <i>experiencing</i> y el sentimiento que es su contenido son aceptados y por tanto no se niegan, temen o combaten, el <i>experiencing</i> alcanza las características de un proceso legítimo y se acompaña de relajación fisiológica, la comunicación interna es más libre, logra superar sus problemas, etc.
Etapa 7	Ha incorporado la cualidad del movimiento o del cambio a todos los aspectos de su vida psicológica, siendo ésta su característica más notable. Características: el modo de construir la experiencia cambia a cada momento a medida que sus constructos personales son modificados por los nuevos acontecimientos de la vida, se abre a sus sentimientos, vive en intimidad inmediata con su <i>experiencing</i> , su comunicación interna carece de bloqueos y se comunica libremente en sus relaciones con los (as) demás (no estereotipada sino de persona a persona), se percibe a sí misma responsable de sus problemas, de su vida y de todos sus aspectos cambiantes, etc.

Fuente: Elaboración propia.

En esta sección se trata de precisar la rigidez o fluidez psicológicas en los siguientes aspectos: relación con los sentimientos y significados personales, manera de experimentar, grado de incongruencia, comunicación de sí mismo (a), el modo de construir la experiencia, la relación con los problemas y el modo de relacionarse; para así poder precisar la presencia de las tres características de la persona después de la terapia.

Las personas adultas mayores que aplican para el análisis de la práctica están acomodadas en este análisis bajo un criterio que no se dirá en este informe por cuestiones de confidencialidad, sin embargo, se aclara que el número que lleva el seudónimo Señor o Señora no está colocado de manera consecutiva, por ejemplo, Señora 1 está antes de Señora 4 y ésta se coloca antes de Señor 6. Al final de este apartado se analiza el proceso de: Señora 1, Señora 2, Señora 3, Señora 4, Señora 5, Señora 6, Señora 7, Señora 8, Señora 9, Señora 10, Señora 11, Señora 12, Señor 1, Señor 2, Señor 3, Señor 4, Señor 5, Señor 6, Señor 7 y Señor 8.

A continuación el análisis de las siete corrientes del funcionamiento psíquico del modelo teórico del continuo de cambio psicológico de Rogers y exploración de las tres características de la persona después de la terapia, en cada persona adulta mayor que aplica para el análisis de la práctica:

Cuadro 7
Significado de las abreviaturas del Gráfico 1 al Gráfico 20

0	No se le asignó ninguna etapa porque la persona no estuvo en la sesión.
1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7	Etapa 1, etapa 2, etapa 3, etapa 4, etapa 5, etapa 6 y etapa 7.
S2, S3, S4, S5, S6, S7, S8, S9, S10, S11, S12, S13, S14 y S15	Sesión 1, sesión 2, sesión 3, sesión 4, sesión 5, sesión 6, sesión 7, sesión 8, sesión 9, sesión 10, sesión 11, sesión 12, sesión 13, sesión 14 y sesión 15.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.1 Señora 1.

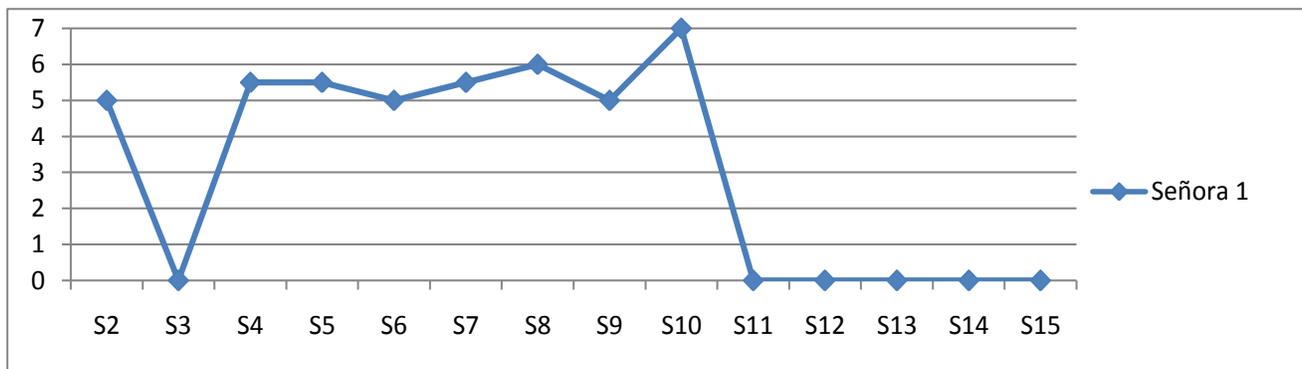


Gráfico 1.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 1. Fuente: Elaboración propia.

Explicación del gráfico:

La Señora 1 estuvo por lo general a lo largo del proceso entre la etapa 5 y la etapa 6 (esto porque presentó características de ambas etapas) y en la etapa 5.

El cambio de la etapa 5 en la sesión 9 a la etapa 7 en la sesión 10 se debe a que en esta última sesión se realizó la técnica: Mandalas (en dicha técnica se evaluó el resultado de la misma en las personas y por lo general puntúan alto)².

² Cuando se utilizó una técnica distinta a la Escucha Experiencial en las personas adultas mayores se evaluó equiparando las características que la persona obtenga de la técnica específica con las características de “las siete corrientes del funcionamiento psíquico del modelo teórico del continuo de cambio psicológico de Rogers” para así precisar en cuál de estas etapas se encuentra.

La ausencia en la sesión 3 se dio porque ella estaba resistente al proceso porque se consideraba un “caso perdido” y las ausencias al final del proceso se dieron porque ella no asistió al Centro Diurno porque tenía que cuidar a su esposo que estaba gravemente enfermo.

La moda de etapas en la Señora 1 demuestra que está cerca de su organismo, es decir, experiencia su conjunto psicobiológico. Características principales de su proceso:

- Ψ Goza de libertad interna por lo que expresa lo que siente en el momento presente y en demasía.
- Ψ El *experiencing* no es tan remoto y desea ser el Sí mismo real.
- Ψ Logra diferenciar sus sentimientos y significados, reconoce los mismos como propios y los acepta por lo que no niega sus sentimientos aunque sí suele combatirlos o temerles.
- Ψ Comienza a aceptar y a responsabilizarse de sus problemas.
- Ψ Sus constructos no son flexibles y no descubre ni cuestiona aquellos que son personales.
- Ψ No se siente liberada de marcos de referencia preconcebidos.
- Ψ No diferencia o afronta las contradicciones e incongruencias de su organismo.
- Ψ Su comunicación con los (as) demás a veces es estereotipada aunque si lo hace de persona a persona.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señora 1:

Cuadro 8

Las tres características de la persona después de la terapia en Señora 1

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia aunque no de modo pleno, los oculta en el Centro Diurno para que sus compañeros (as) no se afecten.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Sí es consciente de lo que está presente en su organismo aunque existe temor y resistencia al experimentarlos.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierta a su experiencia y es auténtica o realista. No niega ciertas experiencias aunque a veces distorsiona su concepción sobre las mismas.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Aún no es proceso o no ha incorporado la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica, y por ende, no vive plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia orgánica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observadora y experiencia su conjunto psicobiológico, sin embargo, a veces por temor ejerce un control rígido sobre el mismo con el fin de protegerse.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	Sí sigue a su organismo a la hora de tomar decisiones, sin embargo, no le ha llevado a las conductas más satisfactorias.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.2 Señora 4.

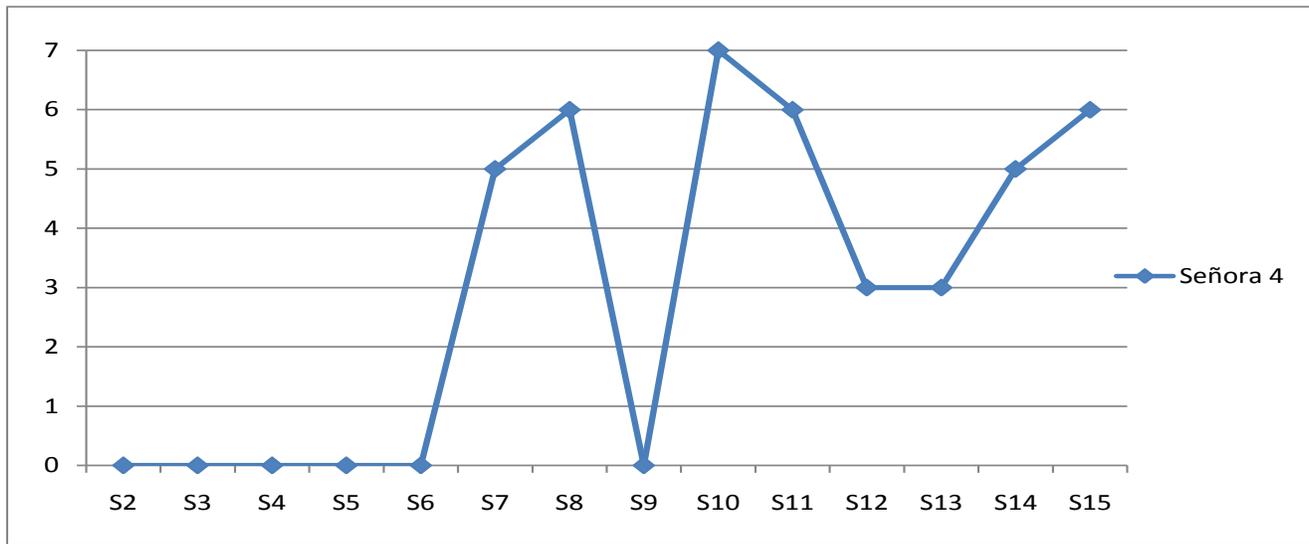


Gráfico 2.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 4. *Fuente:* Elaboración propia.

Explicación del gráfico:

La Señora 4 estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 6 y en la etapa 5.

El cambio de la etapa 5 en la sesión 11 a la etapa 4 en la sesión 12 se dio principalmente porque experimentó sus sentimientos de una manera intensa y en el presente pero con temor y desconfianza, y porque describió sus sentimientos como objetos presentes que estaban en contra de sus deseos por lo que no hubo una sincera aceptación de los mismos.

Cuando estuvo en la etapa 7 se debió a que en esa sesión se realizó la técnica: Tapping Touch (en dicha técnica se evaluó el resultado de la misma en las personas y por lo general puntúan alto).

El cambio de la etapa 4 en la sesión 13 a la etapa 5 en la sesión 14 se dio porque expresó sus sentimientos con libertad, en el presente y en demasía, además, estuvo cerca de experienciarlos plenamente. Deseó ser el Sí mismo real, sus constructos se volvieron más flexibles, descubrió y cuestionó muchos personales.

No asistió a las primeras cinco sesiones y a la sesión 9 porque estaba recién operada y sufrió la trágica muerte de una de sus hijas.

La moda de etapas en la Señora 4 indica que ella experimenta su conjunto psicobiológico y comienza a ser proceso. Características principales de su proceso:

Ψ Reconoce sus sentimientos como propios.

Ψ Su comunicación interna es mayor y más fluida.

Ψ Expresa con inmediatez lo que siente en el momento presente aunque no tiende a experienciarlos de manera plena.

- Ψ Su Sí mismo es la experiencia subjetiva y refleja su *experiencing*, el cual suele estar ligado a la estructura del pasado aunque no es descrito como algo remoto al Sí mismo.
- Ψ Sus constructos son más flexibles y cuestiona aquellos que son personales.
- Ψ Acepta sus problemas pero no se responsabiliza de los mismos.
- Ψ No se siente liberada de marcos de referencia preconcebidos.
- Ψ No diferencia o afronta las contradicciones e incongruencias de su organismo aunque sí de sus experiencias.
- Ψ Su comunicación con los (as) demás a veces no es de persona a persona y a veces es estereotipada.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señora 4:

Cuadro 9

Las tres características de la persona después de la terapia en Señora 4

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia aunque no de modo pleno, teme no poder controlarlos y que la abrumen.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Sí es consciente de lo que está presente en su organismo aunque existe temor y resistencia al experienciarlos.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierta a su experiencia y es auténtica o realista. No niega ciertas experiencias aunque a veces distorsiona su concepción sobre las mismas.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Aún no es proceso o no ha incorporado la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica, y por ende, no vive plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia orgánica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observadora y experiencia su conjunto psicobiológico, sin embargo, a veces por temor ejerce un control rígido sobre el mismo con el fin de protegerse.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	Aunque considera a su organismo como un regulador de conducta de confianza, a veces no ha seguido sus instrucciones por seguir mandatos externos.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.3 Señor 6.

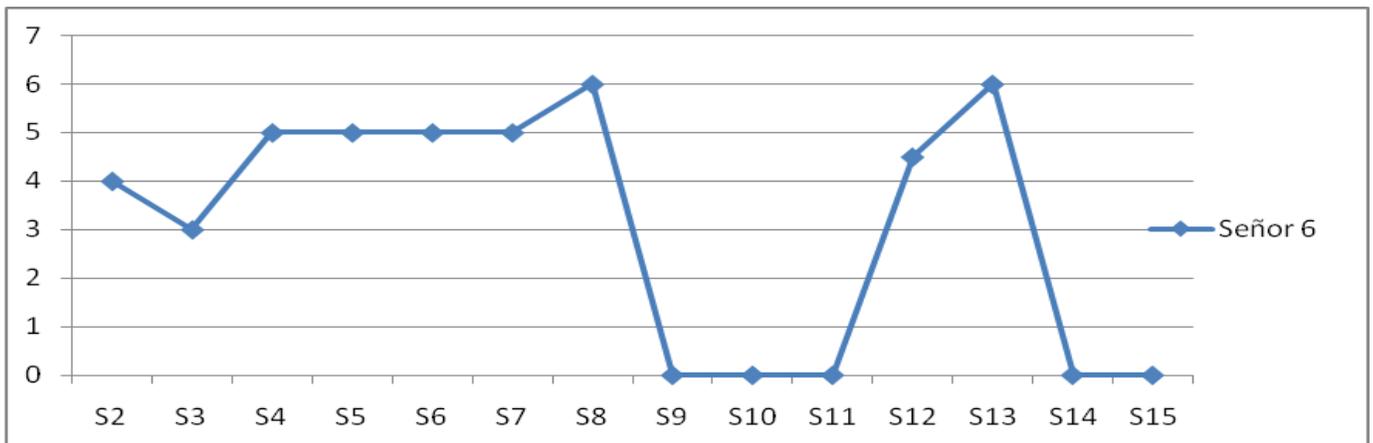


Gráfico 3.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señor 6. *Fuente:* Elaboración propia.

Explicación del gráfico:

El Señor 6 estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 5 y en la etapa 6.

El cambio de la etapa 4 en la sesión 2 a la etapa 3 en la sesión 3 se debió a que expresó experiencias relacionadas con su Sí mismo pero habló del mismo como objeto reflejo existente en otros, además, sus sentimientos y significados personales los expresó como si no existieran en ese momento sino en el pasado y su *experiencing* estuvo ligado a la estructura del pasado y lo describió como algo muy remoto a su Sí mismo.

El cambio de la etapa 3 en la sesión 3 a la etapa 5 en la sesión 4 se dio porque expresó sus sentimientos con libertad, en el presente y en demasía, además, estuvo cerca de experienciarlos plenamente. Reconoció sus sentimientos como propios a sí mismo y deseó ser el Sí mismo real; también, su *experiencing* se fue relajando, ya no es tan remoto y lo vivencia con poco retraso.

El cambio de la etapa 6 en la sesión 8 a estar entre la etapa 4 y la etapa 5 en la sesión 12 se dio porque experimentó sus sentimientos de manera intensa y en el presente pero lo hizo con temor y desconfianza, ya que describió los mismos como objetos presentes que entran en contra de sus deseos por lo que no acepta sus sentimientos.

El cambio de estar entre la etapa 4 y la etapa 5 en la sesión 12 a la etapa 6 en la sesión 13 se debió a que cambió el modo de experimentar sus sentimientos pues los experimentó de forma plena e inmediata, es decir, tuvo concienciación de los mismos por lo que ya experimenta sus sentimientos de un modo nuevo.

No asistió a la sesión 9, 10 y 11 porque se le olvidaba cuál era el día de la sesión y se iba para misa temprano en la mañana, y la ausencia de la última sesión se debió a que estaba trabajando como recolector de café por lo que no asistía al Centro Diurno.

La moda de etapas en el Señor 6 indica que está cerca de su organismo. Características principales de su proceso:

- Ψ Goza de mayor fluidez y libertad interna.
- Ψ Logra hacer mayor diferenciación de sentimientos y significados y expresa los mismos con libertad, en el presente, en demasía y están cerca de experimentarlos plenamente.
- Ψ Expresa experiencias relacionadas con su Sí mismo y algunas veces habla del mismo como objeto reflejo existente en otros (as).
- Ψ Algunas veces expresa que sus sentimientos están en contra de sus deseos y por ende no los acepta, sin embargo, cuando lo hace estos son temidos y combatidos. De igual manera, su *experiencing* suele estar más ligado a las estructuras de su pasado y le teme y combate.
- Ψ Comienza a reconocer contradicciones en sus experiencias y a reconocer con preocupación las incongruencias entre el Sí mismo y su experiencia.
- Ψ Sus constructos son más flexibles y descubre y cuestiona muchos personales.
- Ψ Acepta y se siente responsable de sus problemas.
- Ψ No se comunica de una forma estereotipada con los (as) demás sino de persona a persona.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señor 6:

Cuadro 10

Las tres características de la persona después de la terapia en Señor 6

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia aunque no de modo pleno, teme no poder controlarlos y que la abrumen.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Sí es consciente de lo que está presente en su organismo aunque existe temor y resistencia al experimentarlos.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierto a su experiencia y es auténtico o realista, además, no niega ni distorsiona las experiencias.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Aún no es proceso o no ha incorporado la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica, y por ende, no vive plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia orgánica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observador y experiencia su conjunto psicobiológico, aunque, no sabe cómo manejarlo.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	No considera a su organismo como un regulador de conducta de confianza por lo que trata de no seguir sus instrucciones.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.4 Señora 5.

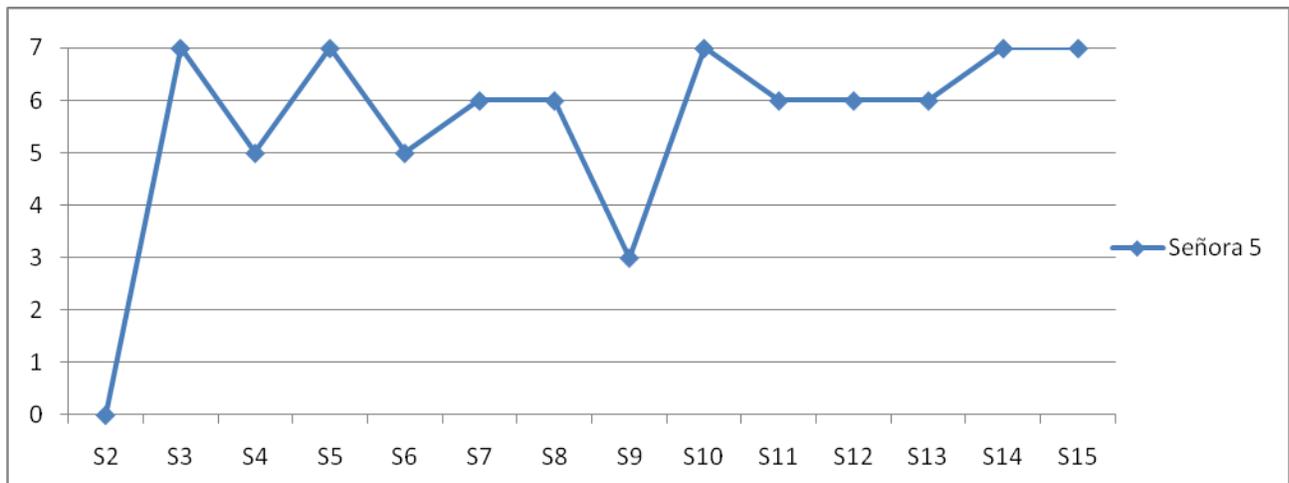


Gráfico 4.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 5. *Fuente:* Elaboración propia.

Explicación del gráfico:

La Señora 5 estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 6 y en la etapa 7.

El cambio de la etapa 7 en la sesión 3 a la etapa 5 en la sesión 4 y el cambio de la etapa 7 en la sesión 5 a la etapa 5 en la sesión 6 refleja que la Señora 5 no ha logrado superar las situaciones comentadas aunque sigue manteniéndose bien porque goza de las características mencionadas en la etapa 5. Por el contrario, el cambio de la etapa 5 en la sesión 4 a la etapa 7 en la sesión 5 se debe a que si se percibió que logró superar la situación comentada y que posee la gran mayoría de las características de la etapa 7.

El cambio de la etapa 6 en la sesión 8 a la etapa 3 en la sesión 9 se dio porque de acuerdo a lo expresado ella habló de su Sí mismo como un objeto reflejo existente en otros (as), porque expresa sus sentimientos y significados personales como si no existieran en ese momento sino en el pasado y acepta mínimamente los mismos, además, su *experiencing* está ligado a la estructura del pasado y sus constructos personales son rígidos y los interpreta como hechos reales.

El cambio de la etapa 3 en la sesión 9 a la etapa 7 en la sesión 10 se dio porque en esta última sesión se realizó la técnica: *Tapping Touch* (en dicha técnica se evaluó el resultado de la misma en las personas y por lo general puntúan alto).

No asistió a la sesión 2 porque prefería dedicar el tiempo a rezar todo lo que pudiera.

La moda de etapas en la Señora 5 indica que está cerca de su organismo y comienza a ser proceso. Características principales de su proceso:

- Ψ Aumenta sus expresiones sobre su Sí mismo.
- Ψ Posee libertad interna por lo que expresa lo que siente en el momento presente y reconoce sus sentimientos como propios aunque les teme y combate, sin embargo, logra diferenciar sus sentimientos y los significados de estos.
- Ψ Vive en intimidad inmediata con su *experiencing* aunque éste suele estar ligado a la estructura del pasado.
- Ψ Comienza a cambiar la manera de construir su experiencia a medida que sus constructos personales son transformados por los nuevos eventos de su vida. Posee algunos constructos muy rígidos y otros que se han flexibilizado.
- Ψ Diferencia y afronta las contradicciones e incongruencias de su organismo.
- Ψ Acepta y se responsabiliza de sus problemas.
- Ψ No se comunica de una forma estereotipada con los (as) demás aunque a veces no lo hace de persona a persona.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señora 5:

Cuadro 11

Las tres características de la persona después de la terapia en Señora 5

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia aunque no de modo pleno, teme no poder controlarlos y que la abrumen.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Sí es consciente de lo que está presente en su organismo aunque existe temor y resistencia al experimentarlos.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierta a su experiencia y es auténtica o realista, además, no niega ni distorsiona sus experiencias.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Comienza a ser proceso y ha incorporado la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica, y por ende, vive plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia orgánsmica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observadora y experiencia su conjunto psicobiológico y sabe cómo manejarlo.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	Considera a su organismo como un regulador de conducta de confianza por lo que trata de seguir sus instrucciones, sin embargo, sus constructos rígidos no le han permitido crecer en algunas áreas.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.5 Señora 11.

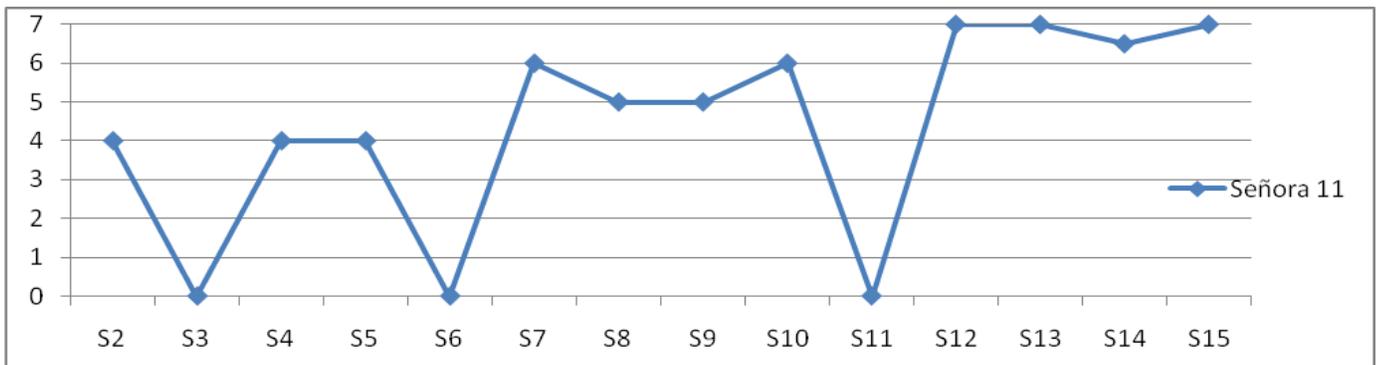


Gráfico 5.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 11. Fuente: Elaboración propia.

Explicación del gráfico:

La Señora 11 estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 7 y en la etapa 4.

El cambio de la etapa 4 en la sesión 5 a la etapa 6 en la sesión 7 se da porque su comunicación interna es más libre y comienza a experimentar el sentimiento hasta entonces negado y vivenciado de manera remoto, ya que empieza a experimentarlo de forma plena e inmediata hasta su plena resolución. Además, acepta el *experiencing* y el sentimiento que es su contenido por lo que ya no los niega, teme o combate; el *experiencing* alcanza las características de un proceso legítimo y se acompaña de relajación fisiológica.

El cambio de la etapa 6 en la sesión 10 a la etapa 7 en la sesión 12 se dio porque comenzó a vivir en intimidad inmediata con su *experiencing*, su comunicación interna empezó a carecer de bloqueos, se comunica de una manera no estereotipada con los (as) demás, además y muy importante en ella, se percibe a sí misma responsable de sus problemas, de su vida y de todos sus aspectos cambiantes.

No asistió a la sesión 3, a la sesión 6 y a la sesión 11 por realizar otras actividades del Centro Diurno, como por ejemplo: curso para decorar botellas o porque se encontraba enferma por lo que no asistió al Centro Diurno.

La moda de etapas en la Señora 11 indica que experimenta su conjunto psicobiológico y comienza a ser proceso. Características principales de su proceso:

Ψ Su comunicación interna y externa es más libre.

Ψ Sus sentimientos son más intensos y los experimenta en el presente aunque con temor y desconfianza, sin embargo, hay una sincera aceptación de los mismos por lo que se experimenta con inmediatez fluyendo hasta su resolución.

Ψ El *experiencing* alcanza las características de un proceso legítimo.

- Ψ Sus constructos son más flexibles por lo que se reconocen y se cuestionan algunos personales.
- Ψ Ha empezado a incorporar la cualidad del cambio a todos los aspectos de su vida psicológica.
- Ψ Acepta con responsabilidad sus problemas.
- Ψ No se comunica de una forma estereotipada con los (as) demás sino de persona a persona.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señora 11:

Cuadro 12

Las tres características de la persona después de la terapia en Señora 11

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia aunque no de modo pleno, teme no poder controlarlos y que la abrumen.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Sí es consciente de lo que está presente en su organismo aunque existe temor y resistencia al experienciarlos.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o autentica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierta a su experiencia y es auténtica o realista. Además, no niega sus experiencias aunque a veces sí distorsiona su concepción sobre las mismas.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Comienza a ser proceso y ha incorporado la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica, aunque aún está en camino de vivir plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia organísmica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observadora y experiencia su conjunto psicobiológico aunque no sabe cómo manejarlo en cierta ocasiones.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	Aunque considera a su organismo como un regulador de conducta de confianza, a veces no ha seguido sus instrucciones por seguir mandatos externos.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.6 Señora 6.

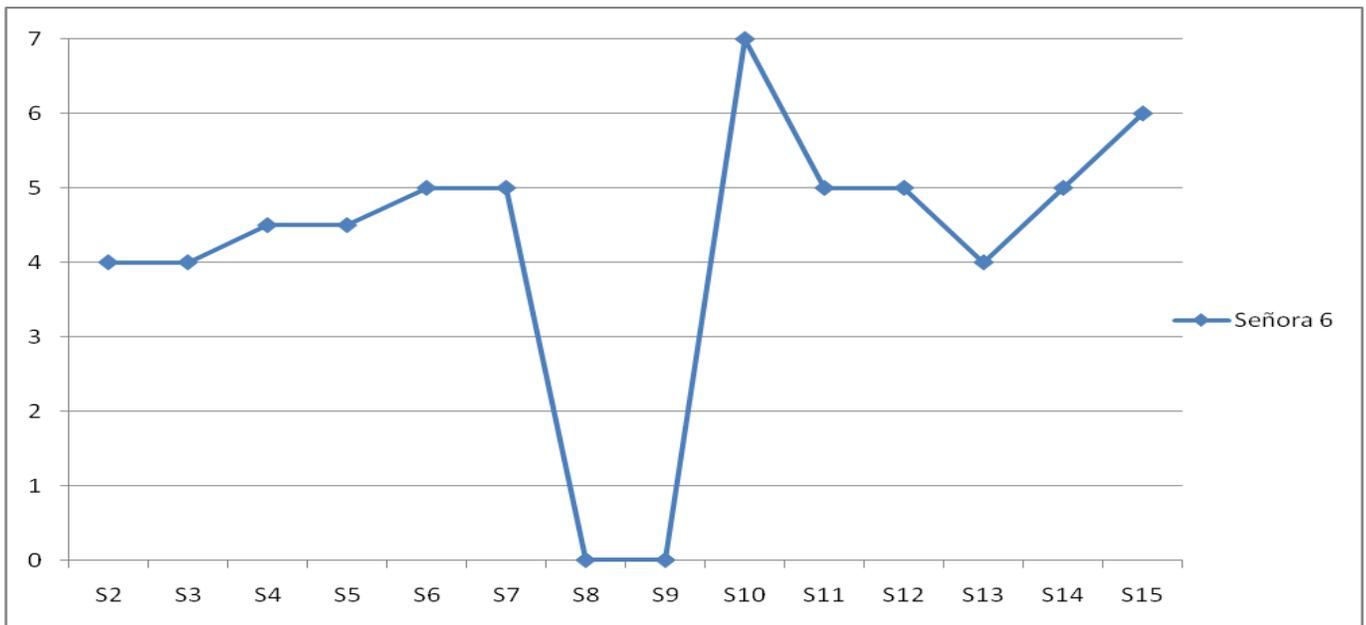


Gráfico 6.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 6. Fuente: Elaboración propia.

Explicación del gráfico:

La Señora 6 estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 5 y en la etapa 4.

El cambio de la etapa 5 en la sesión 7 a la etapa 7 en la sesión 10 se dio porque en esta última sesión se realizó la técnica: *Tapping Touch* (en dicha técnica se evaluó el resultado de la misma en las personas y por lo general puntúan alto).

En la última sesión logró ubicarse fuera de las etapas 4 y 5, esto porque comenzó a cambiar el modo de experimentar el sentimiento hasta entonces negado y vivenciado de manera remoto, éste lo experimenta con inmediatez y riqueza fluyendo hasta su plena resolución, además, comienza a aceptar el *experiencing* y el sentimiento que es su contenido por lo que no los niega, teme o combate.

No asistió a la sesión 8 y a la sesión 9 porque las fuertes lluvias se lo impidieron o porque se encontraba enferma por lo que no asistió al Centro Diurno.

La moda de etapas en la Señora 6 indica que experimenta su conjunto psicobiológico. Características principales de su proceso:

Ψ Su comunicación interna y externa es más libre.

Ψ Comienza a experimentar en el presente sus sentimientos aunque con temor y desconfianza, además, no logra diferenciarlos y darles significado.

Ψ El *experiencing* no está tan ligado a las estructuras del pasado.

Ψ Sus constructos son más flexibles.

Ψ Afronta las contradicciones e incongruencias de su organismo.

Ψ No acepta sus problemas y no asume la responsabilidad de los mismos, de su vida y de todos sus aspectos cambiantes.

Ψ Su comunicación con los (as) demás a veces es estereotipada y no se comunica de persona a persona.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señora 6:

Cuadro 13

Las tres características de la persona después de la terapia en Señora 6

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia de modo pleno.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Sí es consciente de lo que está presente en su organismo aunque existe temor y resistencia al experimentarlos.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierta a su experiencia y es auténtica o realista. Además, no niega experiencias ni distorsiona su concepción sobre las mismas.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Aún no es proceso o no ha incorporado la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica, y por ende, no vive plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia organísmica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observadora y experiencia su conjunto psicobiológico, aunque, no sabe cómo manejarlo.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	Aunque considera a su organismo como un regulador de conducta de confianza, a veces no ha seguido sus instrucciones por seguir mandatos externos.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.7 Señor 1.

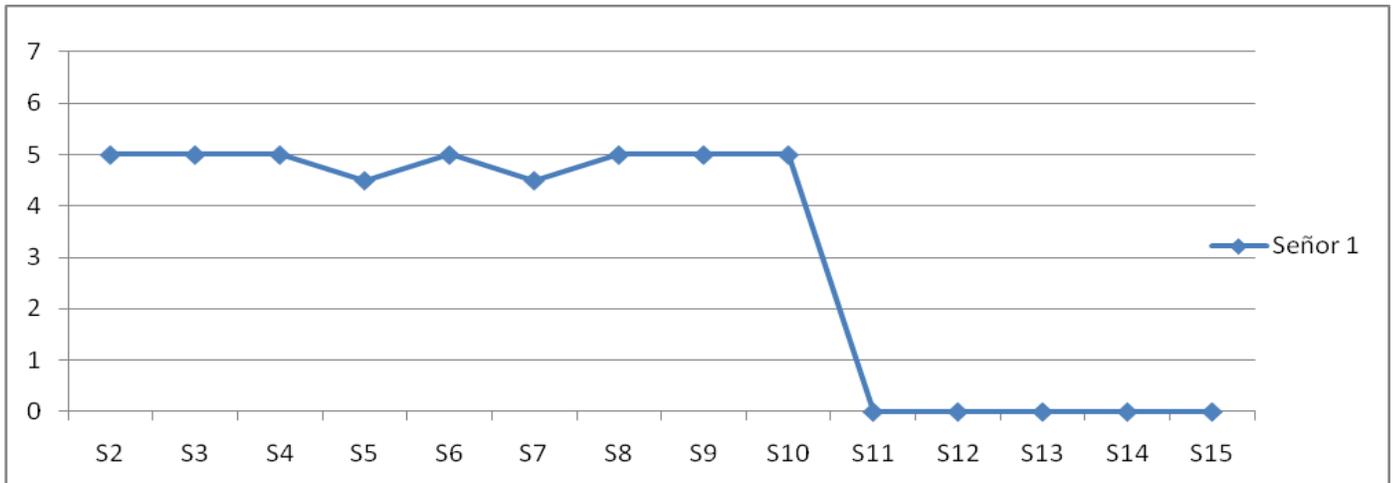


Gráfico 7.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señor 1. *Fuente:* Elaboración propia.

Explicación del gráfico:

El Señor 1 estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 5.

No asistió a las últimas cinco sesiones porque tuvo una quebradura de cadera que no le permitió seguir asistiendo al Centro Diurno.

La moda de etapas en Señor 1 indica que comienza a ser proceso y está más cerca de su organismo.

Características principales de su proceso:

- Ψ Tiene mayor libertad interna y externa.
- Ψ Expresa lo que siente en el presente aunque algunas veces lo hace con temor o desconfianza, además, sus sentimientos están en contra de sus deseos pero suele aceptarlos.
- Ψ Sus constructos son más flexibles y descubre, reconoce y cuestiona aquellos que son personales.
- Ψ Empieza a reconocer con preocupación las incongruencias entre el Sí mismo y su experiencia pero establece la relación sobre una base más afectiva.
- Ψ Comienza a sentirse responsable de sus problemas.
- Ψ No se comunica de una forma estereotipada con los (as) demás sino de persona a persona.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señor 1:

Cuadro 14

Las tres características de la persona después de la terapia en Señor 1

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia aunque no de modo pleno, teme no poder controlarlos y que le abrumen.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Sí es consciente de lo que está presente en su organismo aunque existe temor y resistencia al experimentarlos.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierto a su experiencia y es auténtico o realista. Además, no niega experiencias ni distorsiona su concepción sobre las mismas.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Aún no es proceso o no ha incorporado la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica, y por ende, no vive plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia orgánsmica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observador y experiencia su conjunto psicobiológico, aunque, no sabe cómo manejarlo.
Confianza en el organismo. características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	Aunque considera a su organismo como un regulador de conducta de confianza, a veces no ha seguido sus instrucciones por seguir mandatos externos.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.8 Señor 7.

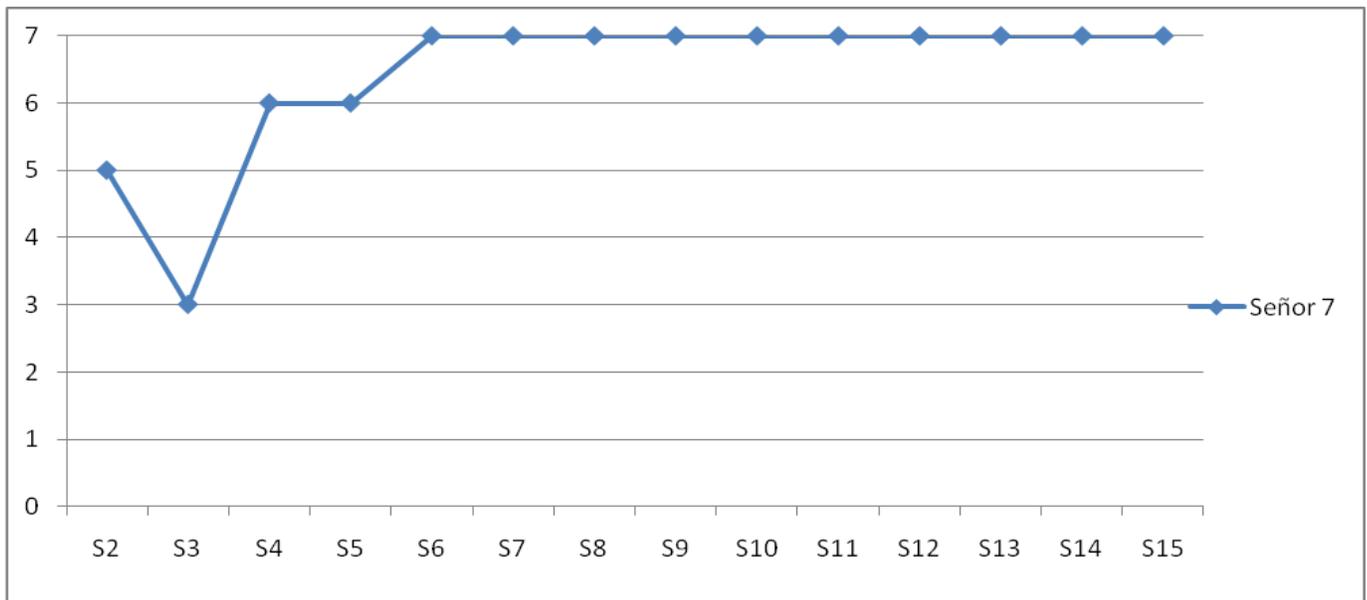


Gráfico 8.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señor 7. Fuente: Elaboración propia.

Persona destacada. Los siguientes son algunos datos sobre él:

Ψ Señor 7 es una persona que manifiesta que nunca se ha sentido deprimido.

Ψ De todas las personas adultas mayores del Centro Diurno es el que goza de mejor salud física aunque tiene desde hace 24 años un tumor en la cabeza que según los médicos es para que estuviera muerto desde hace muchos años.

Ψ Habla de su papá con mucha nostalgia y tiene una imagen muy positiva de él, decía que su papá sembraba árboles para que los disfrutaran las próximas generaciones similar a las abejas que trabajan para los (as) demás.

Ψ Tiene un respeto muy grande hacia su mamá, esto lo llevó a prometer que no la haría sufrir por lo que ejercería su libertad con responsabilidad y se comportaría de una manera saludable.

Ψ Expresa sentirse orgullo de haber atendido a su papá y mamá, y cree que tener la consciencia tranquila es resultado de esa acción.

Ψ Habla mucho de sus vivencias en Pérez Zeledón porque su juventud la pasó ahí y guarda hermosos recuerdos de ese lugar y época, por ejemplo: andar por la montaña y por potreros con ganado, irse de cacería y de pesca, etc. Sin embargo, no añora volver a esos momentos porque ya los vivió y los disfrutó, más bien ahora valora, disfruta y está encantado de vivir en Palmares porque le permite asistir al Centro Diurno y dedicarse a la jardinería, que es su gran

pasión aunque no acepta opiniones de terceros sobre el jardín. Indica que él sabe lo que le apasiona y hace lo que le apasiona, y que Dios lo dejó para embellecer el mundo y dar alegría (le encanta cantar en el Centro Diurno).

Explicación del gráfico:

El Señor 7 estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 7.

El cambio de la etapa 5 en la sesión 2 a la etapa 3 en la sesión 3 se debe a que sus sentimientos y significados personales los expresó como si no existieran en ese momento sino en el pasado, además, el *experiencing* estuvo ligado a la estructura del pasado y fue descrito como algo muy remoto a su Sí mismo. Por último, sus constructos personales fueron rígidos y los interpretó como hechos reales.

El cambio de la etapa 3 en la sesión 3 a la etapa 6 en la sesión 4 se debe a que comienza a cambiar el modo de experimentar el sentimiento hasta entonces negado y vivenciado de manera remoto, esto porque empieza a experimentarlo de forma plena e inmediata. Por último, ha logrado superar sus problemas.

La moda de etapas en Señor 7 indica que él es proceso, es un vivir subjetivo. Características principales de su proceso:

- Ψ Su comunicación interna carece de bloqueos.
- Ψ Valora y diferencia sus sentimientos y significados personales de su experiencia ya que experimenta con inmediatez y conoce lo que experimenta.
- Ψ Vive en intimidad inmediata con su *experiencing*.
- Ψ El modo de construir su experiencia cambia a cada momento a medida que sus constructos personales son modificados por los nuevos acontecimientos de la vida, es decir, ha incorporado la cualidad del movimiento o del cambio a todos los aspectos de su vida psicológica.
- Ψ Es una persona óptima que vive plenamente en su Sí mismo y se ha convertido en existencia.
- Ψ Se percibe responsable de sus problemas, de su vida y de todos sus aspectos cambiantes.
- Ψ Se comunica de persona a persona con los (as) demás y de una forma no estereotipada.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señor 7:

Cuadro 15

Las tres características de la persona después de la terapia en Señora 7

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia de modo pleno.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Es consciente de lo que está presente en su organismo y lo experiencia plenamente.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierto a su experiencia y es auténtico o realista. Además, no niega sus experiencias ni distorsiona su concepción sobre las mismas.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Es proceso y ha incorporado la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica, por lo que vive plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia orgánsmica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observador y experiencia su conjunto psicobiológico, además, sabe cómo manejarlo sin rigidez.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	Considera a su organismo como un regulador de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.9 Señor 4.

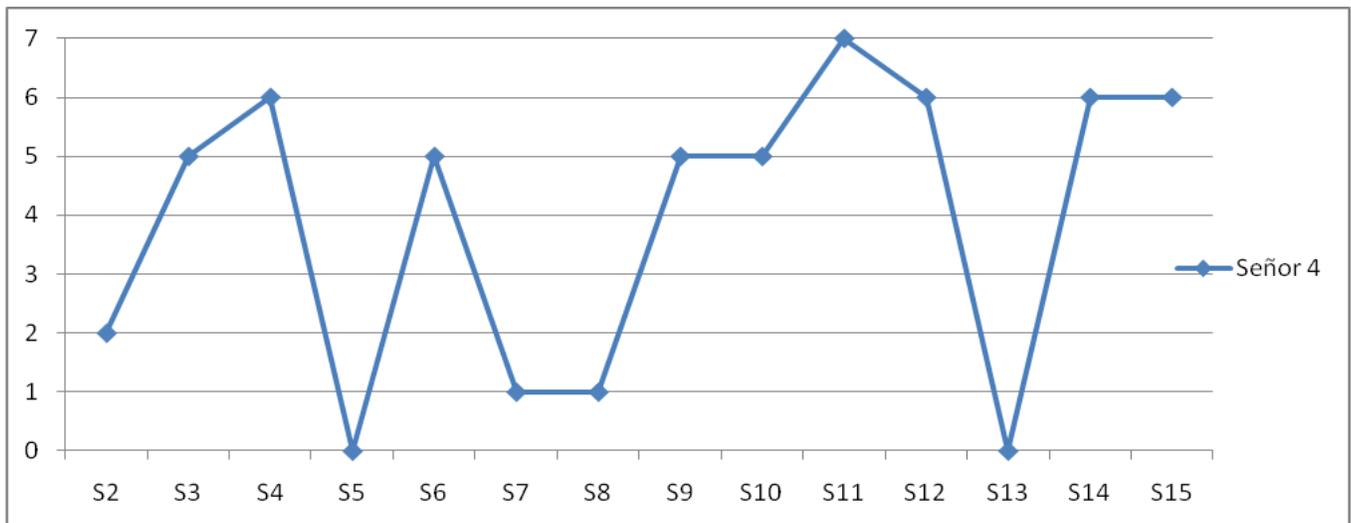


Gráfico 9.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señor 4. *Fuente:* Elaboración propia.

Explicación del gráfico:

El Señor 4 estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 6 y en la etapa 5.

El cambio de la etapa 2 en la sesión 2 a la etapa 5 en la sesión 3 tiene que ver con lo expresado por él en esta última sesión y porque se sentía en confianza, por lo que expresó sus sentimientos con libertad y en el presente, estos fueron plenamente experimentados por él, además, sus constructos se flexibilizaron y descubrió y cuestionó muchos personales.

El cambio de la etapa 5 en la sesión 6 a la etapa 1 en la sesión 7 se debe a que en esta última sesión se mantuvo muy atento a lo que las demás personas del subgrupo manifestaban, no habló pero sí mostraba gestos no verbales que indicaban que estaba concentrado en los temas de esa sesión.

El cambio de la etapa 1 de la sesión 8 a la etapa 5 de la sesión 9 se debe a que en esta última sesión sí expresó con libertad, en el presente y en demasía sus sentimientos. Deseó ser el Sí mismo real y su *experiencing* se fue relajando y se vivencia con poco retraso.

El cambio de la etapa 5 en la sesión 10 a la etapa 7 en la sesión 11 se debe a que en esta última sesión se realizó la técnica: Mandala (en dicha técnica se evaluó el resultado de la misma en las personas y por lo general puntúan alto).

No asistió a la sesión 5 ni a la sesión 13 porque estaba “sin ganas de hacer nada” y porque andaba en una cita.

La moda de etapas en Señor 4 indica que está más cerca de su organismo o conjunto psicobiológico. Características principales de su proceso:

- Ψ Tiene un bloqueo considerable en la comunicación externa.
- Ψ Su comunicación interna comienza a ser mayor y más fluida.
- Ψ Posee mayor diferenciación de sentimientos y significados.
- Ψ Su *experiencing* se va relajando, no es tan antiguo y se vivencia con poca demora, es decir, no está tan ligado a la estructura del pasado. Además, acepta el *experiencing* y el sentimiento que es su contenido y no los niega o combate aunque suele temerles.
- Ψ Acepta y se responsabiliza de sus problemas.
- Ψ No se comunica de una forma estereotipada con los (as) demás sino de persona a persona.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señor 4:

Cuadro 16

Las tres características de la persona después de la terapia en Señor 4

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia aunque no de modo pleno, teme no poder controlarlos y que le abrumen.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Sí es consciente de lo que está presente en su organismo aunque existe temor y resistencia al experimentarlos.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierto a su experiencia y es auténtico o realista. Además, no niega experiencias ni distorsiona su concepción sobre las mismas.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Aún no es proceso o no ha incorporado la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica, y por ende, no vive plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia organísmica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observador y experiencia su conjunto psicobiológico, aunque, no sabe cómo manejarlo.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	Sí sigue a su organismo a la hora de tomar decisiones, sin embargo, no le ha llevado a las conductas más satisfactorias.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.10 Señora 7.

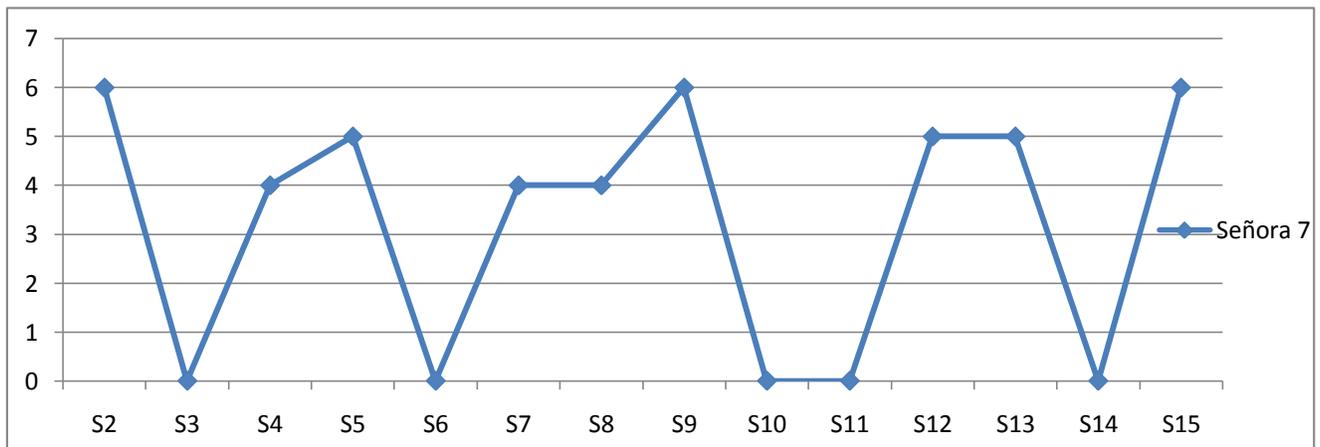


Gráfico 10.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 7. Fuente: Elaboración propia.

Explicación del gráfico:

La Señora 7 estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 6, en la etapa 5 y en la etapa 4.

El cambio de la etapa 6 en la sesión 2 a la etapa 4 en la sesión 4 y el que se dio de la etapa 5 en la sesión 5 a la etapa 4 en la sesión 7 se debe a que experimentó sus sentimientos con intensidad y en el presente pero con temor y desconfianza, además, describió sus sentimientos como objetos presentes que entran en contra de sus deseos. Por otra parte, descubre, reconoce y cuestiona sus constructos personales.

El cambio de la etapa 4 en la sesión 8 a la etapa 6 en la sesión 9 se debe a que cambió el modo de experimentar sus sentimientos hasta entonces negados y vivenciados de manera remota, ya que hay concienciación de los mismos. Además, su *experiencing* y su sentimiento que es su contenido los acepta por lo que no los niega, teme o combate. La comunicación interna es más libre.

No asistió a la sesión 3, a la sesión 6, a la sesión 10, a la sesión 11 y a la sesión 14 por realizar otras actividades del Centro Diurno, como por ejemplo: curso para decorar botellas, o porque se encontraba enferma o muy ocupada en su casa por lo que no asistió al Centro Diurno.

La moda de etapas en la Señora 7 indica que está más cerca de su organismo. Características principales de su proceso:

- Ψ Siente y vive su experiencia porque posee una mayor y una más fluida comunicación interna y externa.
- Ψ Sus sentimientos son más intensos y los experimenta en el presente aunque con temor y a veces con desconfianza.

Ψ Considera que sus sentimientos están en contra de sus deseos por lo que no hay una sincera aceptación de los mismos, sin embargo, logra diferenciar sus sentimientos y sus significados.

Ψ Su *experiencing* está más ligado a las estructuras pasadas que al presente.

Ψ Acepta y se responsabiliza de sus problemas.

Ψ Se comunica de persona a persona con los (as) demás y de una forma no estereotipada.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señora 7:

Cuadro 17

Las tres características de la persona después de la terapia en Señora 7

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia aunque no de modo pleno, teme no poder controlarlos y que la abrumen.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Sí es consciente de lo que está presente en su organismo aunque existe temor y resistencia al experimentarlos.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierta a su experiencia y es auténtica o realista. Además, no niega experiencias ni distorsiona su concepción sobre las mismas.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Aún no es proceso o no ha incorporado la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica, y por ende, no vive plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia organísmica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observadora y experiencia su conjunto psicobiológico, aunque, no sabe cómo manejarlo.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	No considera a su organismo como un regulador de conducta de confianza por lo que trata de no seguir sus instrucciones.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.11 Señora 2.

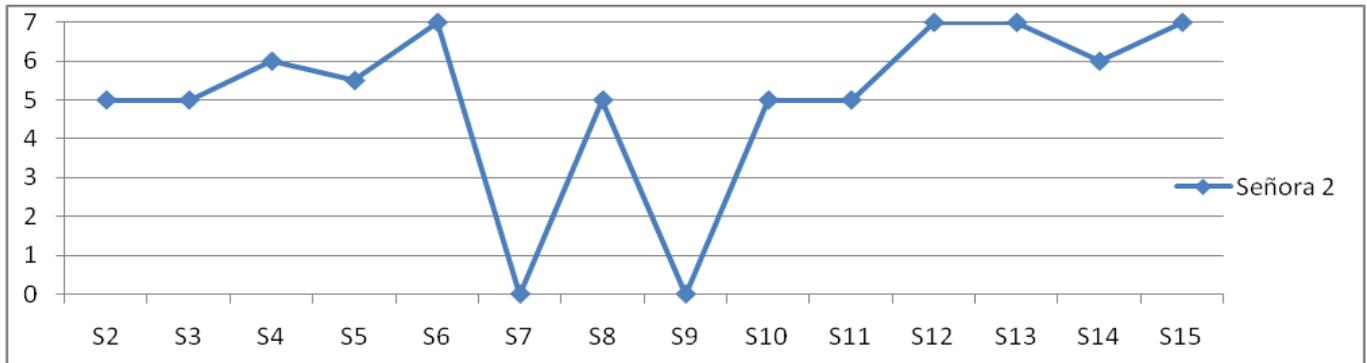


Gráfico 11.

Étapas y asistencia a las sesiones de Señora 2. Fuente: Elaboración propia.

Explicación del gráfico:

La Señora 2 estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 5 y en la etapa 7.

El cambio de la etapa 7 en la sesión 6 a la etapa 5 en la sesión 8 se dio porque lo manifestado cumple con las características de la etapa 5 y porque la persona no ha superado o resuelto sus situaciones.

El cambio de la etapa 5 en la sesión 11 a la etapa 7 en la sesión 12 se debe a que en esta última sesión se realizó la técnica: Visualización (en dicha técnica se evaluó el resultado de la misma en las personas y por lo general puntúan alto).

No asistió a la sesión 7 y a la sesión 9 porque andaba en misa o de paseo y porque se encontraba enferma.

La moda de etapas en la Señora 2 indica que experiencia más su conjunto psicobiológico. Características principales de su proceso:

- Ψ Está abierta a sus sentimientos y los expresa en el momento presente, en abundancia y los reconoce como propios.
- Ψ Acepta sus sentimientos y no les teme o niega aunque sí los combate.
- Ψ Logra diferenciar sus sentimientos y los significados de estos.
- Ψ Vive en intimidad inmediata con su *experiencing*.
- Ψ Diferencia y afronta las contradicciones e incongruencias de su organismo.
- Ψ Acepta sus problemas aunque no se responsabiliza de los mismos.
- Ψ Sus constructos no son flexibles y no descubre ni cuestiona aquellos que son personales.
- Ψ No se siente liberada de marcos de referencia preconcebidos.
- Ψ Su comunicación interna no es coherente.

Ψ El modo de construir su experiencia cambia a cada momento cuando sus constructos personales son modificados por los diferentes acontecimientos de la vida.

Ψ No se comunica de persona a persona con los (as) demás pero cuando se comunica lo hace de una forma no estereotipada.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señora 2:

Cuadro 18

Las tres características de la persona después de la terapia en Señora 2

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia de modo pleno.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Sí es consciente de lo que está presente en su organismo aunque existe temor y resistencia al experimentarlos.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierta a su experiencia y es auténtica o realista, además, no niega pero si distorsiona sus experiencias.
Vida existencial. características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Comienza a ser proceso y a incorporar la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica, por lo que suele vivir plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia organísmica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observadora y experiencia su conjunto psicobiológico y sabe cómo manejarlo.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	Sí trata de seguir a su organismo a la hora de tomar decisiones, aunque a veces no ha seguido sus instrucciones por seguir mandatos externos, y algunas veces no le ha llevado a las conductas más satisfactorias.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.12 Señor 2.

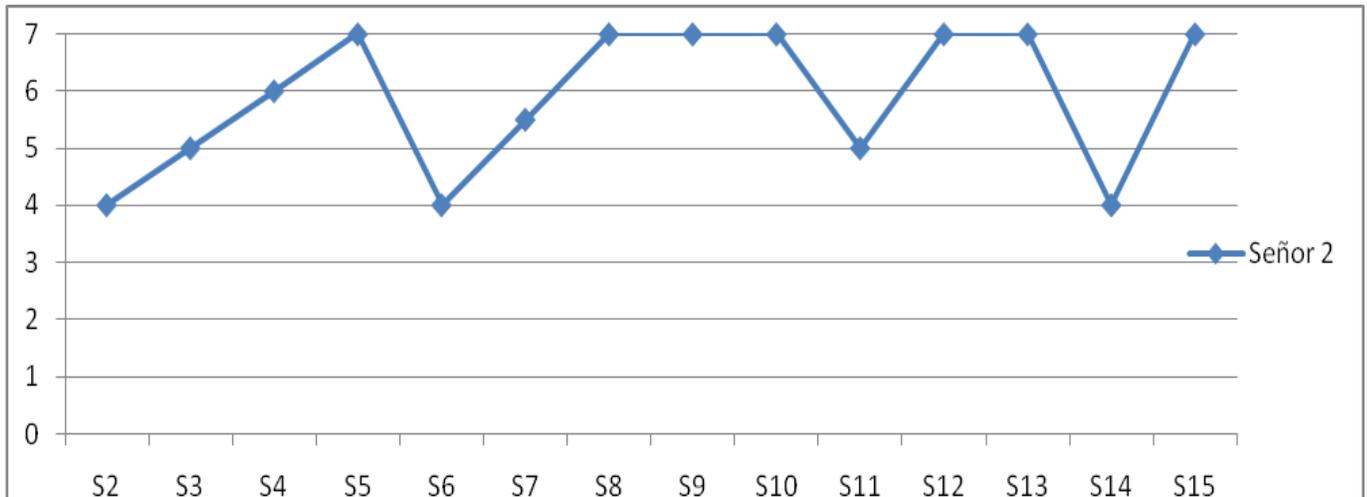


Gráfico 12.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señor 2. *Fuente:* Elaboración propia.

Persona destacada. Los siguientes son algunos datos sobre él:

- Ψ Señor 2 es un hombre que expresa que desea vivir 200 años.
- Ψ Manifestó vivencias de cuando estuvo en “la Zona” y cuando trabajó en el beneficio de café.
- Ψ Desde pequeño le fascina dibujar aunque manifiesta que él no tiene imaginación para inventar dibujos. También le gusta la montaña, el baile. Las rosas y la cocina.
- Ψ Su esposa lo enseñó a cocinar por eso cuando cocina tiene recuerdos de ella aunque no le ve mucho sentido al hecho de recordar.
- Ψ Las rosas son flores que le regalaba a su esposa y fueron lo primero que llevó al Centro Diurno, señala que las rosas sirven para muchas situaciones, por ejemplo: para enamorar y para despedir a la persona cuando muere.
- Ψ Expresó que tiene deseos de tener una pareja.
- Ψ Se considera católico aunque no asiste a misa ni reza y nadie lo va a convencer de ir y hacerlo.
- Ψ Dice que es muy cerrado de corazón porque no se quiere morir. Él contó que nunca lloraba por nada ni siquiera cuando un ser querido (a) moría, sin embargo, en una de las visualizaciones recordó que cuando él tenía tres años experimentó la muerte de un hermano de 6 años y se conmovió hasta las lagrimas. Además, relató la muerte trágica de una hermana, mamá, etc. Conforme fueron pasando las sesiones se abrió más a sus sentimientos, por ejemplo, se “quebró” emocionalmente cuando hizo una tarjeta para un amigo del Centro Diurno que sufrió

un atropello. En otra visualización se le quitó unos dolores físicos que sentía en la cara y la columna.

Ψ Trata de mantener ocupada la mente pero no tiene metas que cumplir y considera que está atrasado en muchas “cosas”.

Explicación del gráfico:

El Señor 2 estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 7 y en la etapa 4.

El cambio de la etapa 7 en la sesión 5 a la etapa 4 en la sesión 6 se debió a que experimentó sus sentimientos más intensamente y los experimentó en el presente aunque con temor y desconfianza.

El cambio de la etapa 7 en la sesión 10 a la etapa 5 en la sesión 11 y de esta a la etapa 7 en la sesión 12 se debe a que en la sesión 11 lo manifestado cumple las características de la etapa 5 y que mostró que no ha superado o resuelto la situación dicha; por el contrario, el cambio a la etapa 7 en la sesión 12 indica que ha incorporado la cualidad del movimiento o del cambio a todos los aspectos de su vida psicológica siendo ésta su característica más notable. Además, en esta última sesión se realizó la técnica: Visualización (en dicha técnica se evaluó el resultado de la misma en las personas y por lo general puntúan alto).

El cambio de la etapa 7 en la sesión 13 a la etapa 4 en la sesión 14 y de esta a la etapa 7 en la sesión 12 indica que sus sentimientos son más intensos y los experimenta en el presente aunque con temor y desconfianza, describe sus sentimientos como objetos presentes que entran en contra de sus deseos por lo que no hay una sincera aceptación de los mismos. En la sesión 12 se realizó la técnica: Visualización (en dicha técnica se evaluó el resultado de la misma en las personas y por lo general puntúan alto).

La moda de etapas en Señor 2 indica que comienza a ser proceso y está cerca de su organismo. Características principales de su proceso:

Ψ Está más abierto a sus sentimientos.

Ψ Tiene mayor libertad interna para expresar en el presente lo que siente y asumirlo como propio.

Ψ Al principio del proceso expresaba sus sentimientos con temor y desconfianza pero poco a poco fue aceptando sus sentimientos por lo que no les teme, niega o combate.

Ψ Logra diferenciar sus sentimientos y los significados de estos.

Ψ Está comenzando a vivir en intimidad inmediata con su *experiencing*.

Ψ Sus constructos son flexibles y se reconocen y se cuestiona aquellos que son personales.

Ψ Se siente liberado de marcos de referencia preconcebidos.

Ψ Acepta y se responsabiliza de sus problemas.

Ψ Se comunica de persona a persona con los (as) demás y de una forma no estereotipada.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señor 2:

Cuadro 19

Las tres características de la persona después de la terapia en Señor 2

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia aunque no de modo pleno, teme no poder controlarlos y que le abrumen.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Sí es consciente de lo que está presente en su organismo aunque existe temor y resistencia al experimentarlos.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierto a su experiencia y es auténtico o realista. Además, no niega sus experiencias aunque a veces sí distorsiona su concepción sobre las mismas.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Comienza a ser proceso y a incorporar la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica, por lo que suele vivir plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia orgánsmica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observador y experiencia su conjunto psicobiológico y sabe cómo manejarlo.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	Considera a su organismo como un regulador de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.13 Señora 8.

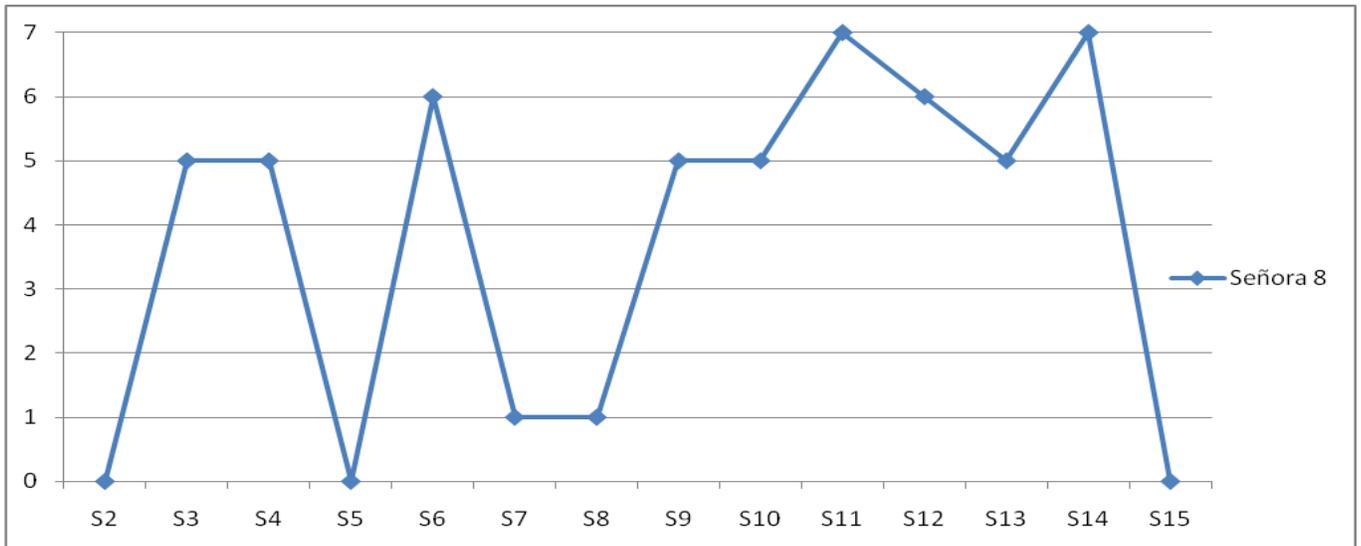


Gráfico 13.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 8. Fuente: Elaboración propia.

Explicación del gráfico:

La Señora 8 estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 5.

El cambio de la etapa 6 en la sesión 6 a la etapa 1 en la sesión 7 se debió a que ella en esta última sesión no habló y parecía que en la mayor parte de la sesión no estuvo en el “aquí y ahora” de la sesión, esto porque estaba preocupada por asuntos de su casa y porque tiene dificultades para escuchar. Sin embargo, manifestó que le gusta escuchar a las personas porque se aprende mucho y por eso habla poco.

El cambio de la etapa 1 en la sesión 8 a la etapa 5 en la sesión 9 se dio porque expresó sus sentimientos con libertad, en el presente, en demasía y los experimentó plenamente. Además, porque su *experiencing* no es tan remoto, sus constructos son más flexibles y descubre y cuestiona muchos personales.

El cambio de la etapa 5 en la sesión 10 a la etapa 7 en la sesión 11 se debe a que en esta última sesión se realizó la técnica: *Tapping Touch* (en dicha técnica se evaluó el resultado de la misma en las personas y por lo general puntúan alto).

El cambio de la etapa 7 en la sesión 11 a la etapa 5 en la sesión 13 se debe a que en la sesión 13 lo manifestado cumple las características de la etapa 5 y porque muestra que no ha superado o resuelto la situación dicha.

El cambio de la etapa 5 en la sesión 13 a la etapa 7 en la sesión 14 se debe a que ha comenzado a abrirse a sus sentimientos y a vivir en intimidad inmediata con su *experiencing*, además, porque su comunicación interna carece de bloqueos y su comunicación con las demás personas no es estereotipada.

No asistió a la sesión 2, a la sesión 5 y a la sesión 15 porque andaba paseando o porque se encontraba enferma.

La moda de etapas en Señora 8 indica que comienza a acercarse más a su organismo.

Características principales de su proceso:

- Ψ Goza de mayor libertad interna aunque tiene un gran bloqueo en su comunicación externa.
- Ψ Expresa sus sentimientos con libertad, en el presente y en abundancia, y diferencia sus sentimientos y sus significados.
- Ψ Sus sentimientos son plenamente experimentados, aceptados y no se niegan, temen o combaten.
- Ψ Vive en intimidad inmediata con su *experiencing*.
- Ψ Sus constructos son más flexibles por lo que descubre y cuestiona muchos personales.
- Ψ No afronta sus contradicciones e incongruencias.
- Ψ No acepta y no se responsabiliza de sus problemas o situaciones.
- Ψ No se comunica de persona a persona con los (as) demás pero cuando se comunica lo hace de una forma no estereotipada.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señora 8:

Cuadro 20

Las tres características de la persona después de la terapia en Señora 8

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia de modo pleno.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Es consciente de lo que está presente en su organismo y lo experiencia plenamente.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierta a su experiencia y es auténtica o realista. Además, no niega sus experiencias aunque a veces sí distorsiona su concepción sobre las mismas.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Comienza a ser proceso y suele vivir plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia orgánsmica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observadora y experiencia su conjunto psicobiológico y sabe cómo manejarlo.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	Sí trata de seguir a su organismo a la hora de tomar decisiones aunque a veces no ha seguido sus instrucciones por seguir mandatos externos, y algunas veces no le ha llevado a las conductas más satisfactorias.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.14 Señora 9.

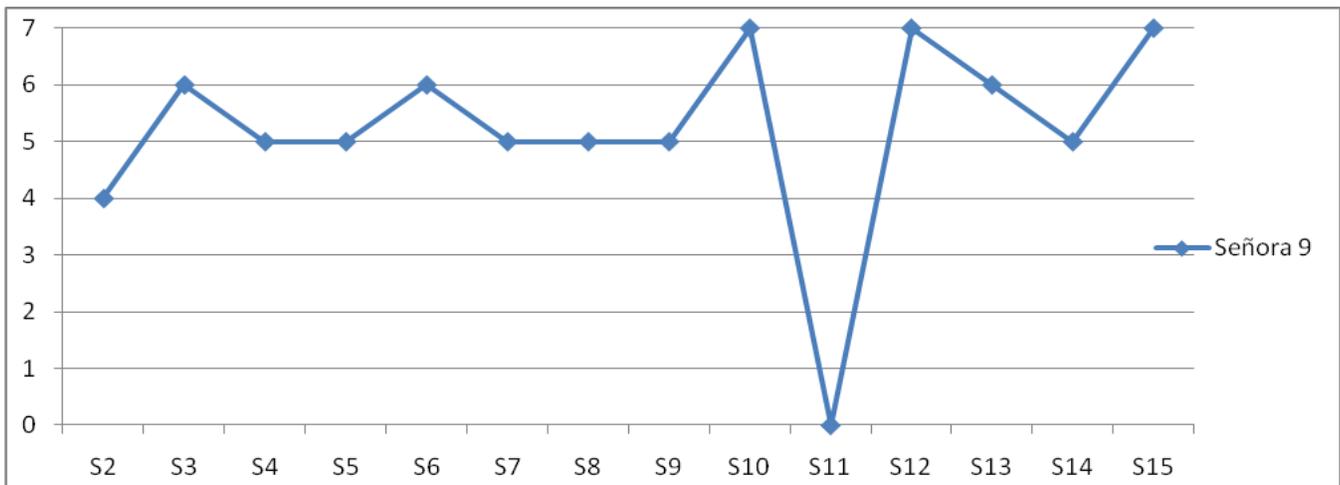


Gráfico 14.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 9. Fuente: Elaboración propia.

Explicación del gráfico:

La Señora 8 estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 5.

El cambio de la etapa 5 en la sesión 9 a la etapa 7 en la sesión 10 se debe a que ha comenzado a incorporar la cualidad del movimiento o del cambio a todos los aspectos de su vida psicológica, ya que el modo de construir su experiencia va cambiando a cada momento a medida que sus constructos personales son modificados por los nuevos acontecimientos de su vida; se ha abierto a sus sentimientos, vive en intimidad inmediata con su *experiencing* y ha comenzado a percibirse a si misma responsable de sus problemas, de su vida y de todos sus aspectos cambiantes. Además, en esta sesión se realizó la técnica: Visualización (en dicha técnica se evaluó el resultado de la misma en las personas y por lo general puntúan alto).

El cambio de la etapa 7 en la sesión 12 a la etapa 5 en la sesión 14 se dio porque lo manifestado cumple las características de la etapa 5 y mostró que no ha superado o resuelto la situación expresada.

El cambio de la etapa 5 en la sesión 14 a la etapa 7 en la sesión 15 se debe a que en esta sesión se realizó la técnica: Visualización (en dicha técnica se evaluó el resultado de la misma en las personas y por lo general puntúan alto).

No asistió a la sesión 11 porque andaba visitando a una amistad.

La moda de etapas en Señora 9 indica que comienza a ser proceso y está cerca de su conjunto psicobiológico. Características principales de su proceso:

- Ψ Goza de mayor libertad interna.
- Ψ Reconoce sus sentimientos como propios al Sí mismo, estos los expresa con libertad, en el presente y en exceso.
- Ψ Sus sentimientos lo experimenta de manera plena e inmediata fluyendo hasta su plena resolución.
- Ψ Desea ser el Sí mismo real.
- Ψ Vive en intimidad con su *experiencing* y éste ha alcanzado las características de un proceso legítimo, es decir, no es tan remoto y no lo niega, teme o combate, además, se acompaña de relajación fisiológica.
- Ψ Se siente liberada de marcos de referencia preconcebidos.
- Ψ Sus constructos son más flexibles por lo que se descubren y se cuestionan muchos personales.
- Ψ Afronta las contradicciones e incongruencias.
- Ψ Se responsabiliza y supera sus problemas.
- Ψ Está comenzando a incorporar el movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica.
- Ψ Se comunica de persona a persona con los (as) demás y de una forma no estereotipada.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señora 9:

Cuadro 21

Las tres características de la persona después de la terapia en Señora 9

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia aunque no de modo pleno, teme no poder controlarlos y que la abrumen.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Sí es consciente de lo que está presente en su organismo aunque existe temor al experienciarlos, no así resistencia.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierta a su experiencia y es auténtica o realista. Además, no niega sus experiencias ni distorsiona su concepción sobre las mismas.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Comienza a ser proceso y a incorporar la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica, por lo que suele vivir plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia orgánica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observadora y experiencia su conjunto psicobiológico y está sabiendo cómo manejarlo.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	Considera a su organismo como un regulador de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.15 Señora 10.

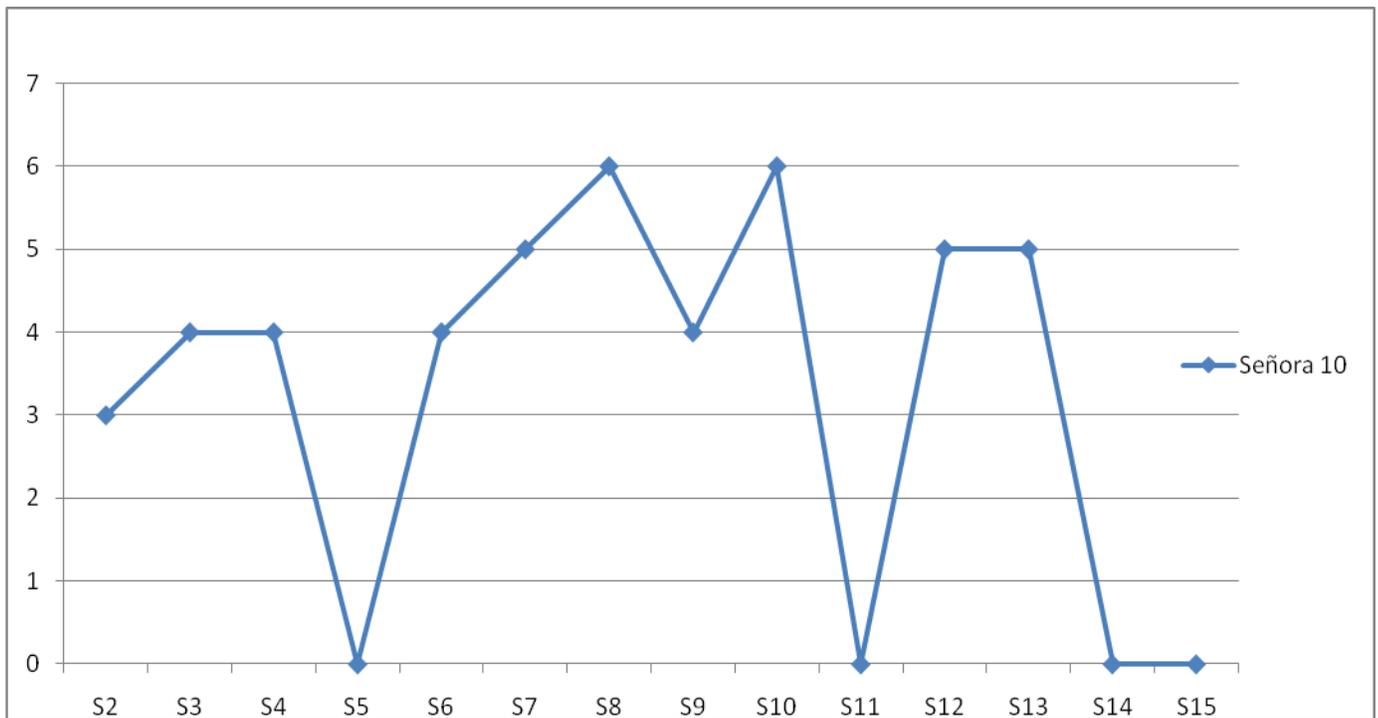


Gráfico 15.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 10†. Fuente: Elaboración propia.

Explicación del gráfico:

La Señora 10† estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 4 y en la etapa 5.

El cambio de la etapa 4 en la sesión 6 a la etapa 6 en la sesión 8 se debe a que logró experimentar el sentimiento que era negado y vivenciado de manera remota, esto porque lo experimenta con inmediatez y riqueza fluyendo hasta su plena resolución. El *experiencing* y el sentimiento que es su contenido comienzan a ser aceptados, por ende, no negados, temidos o combatidos, además, su comunicación interna es más libre y comienza a superar sus problemas.

El cambio de la etapa 6 en la sesión 8 a la etapa 4 en la sesión 9 y de esta a la etapa 6 en la sesión 10 se debe a que ella fluctuaba entre manifestar sus sentimientos con intensidad y en el presente pero con temor y desconfianza a experimentarlos y aceptarlos por lo que no los negaba, temía o combatía.

El cambio de la etapa 6 en la sesión 10 a la etapa 5 en la sesión 12 se debe a que lo manifestado cumple las características de la etapa 5 y porque mostró que no ha superado o resuelto las situaciones expresadas.

No asistió a la sesión 5, a la sesión 11, a la sesión 14 y a la sesión 15 porque estaba ayudando en la cocina y porque estaba gravemente enferma.

La moda de etapas en Señora 10† indican que estaba cerca de su conjunto psicológico.

Características principales de su proceso:

- Ψ En algunas ocasiones expresó sus sentimientos y significados personales como si no existieran en ese momento sino en el pasado y la aceptación de los mismos fue mínima.
- Ψ Cuando sus sentimientos fueron más intensos y los experimentó en el presente solía expresarlos con temor y desconfianza, y a veces los negaba o combatía.
- Ψ Describió que sus sentimientos entraban en contra de sus deseos por lo que no hubo una sincera aceptación de los mismos, sin embargo, sus sentimientos los expresó en demasía.
- Ψ Su *experiencing* no estuvo tan ligado a las estructuras pasadas por lo que en veces se dio en el presente.
- Ψ Sus constructos personales fueron rígidos y los interpretó como hechos reales.
- Ψ Estaba comenzando a aceptar, a responsabilizarse y a superar sus problemas.
- Ψ Se comunicaba de persona a persona con los (as) demás y lo hizo de una forma no estereotipada.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señora 10†:

Cuadro 22

Las tres características de la persona después de la terapia en Señora 10

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Fue consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vivió y experiencia aunque no de modo pleno, temía no poder controlarlos y que la abrumaran.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Sí fue consciente de lo que estuvo presente en su organismo aunque tuvo temor y resistencia al experimentarlos.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí estuvo abierta a su experiencia y fue auténtica o realista. Además, no negó sus experiencias aunque a veces sí distorsionó su concepción sobre las mismas.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	No fue proceso o no incorporó la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica, y por ende, no vivió plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia orgánsmica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí fue partícipe, observadora y experiencia su conjunto psicobiológico, y estuvo aprendiendo cómo manejarlo.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	Sí siguió a su organismo a la hora de tomar decisiones, sin embargo, no la llevó a las conductas más satisfactorias.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.16 Señora 3.

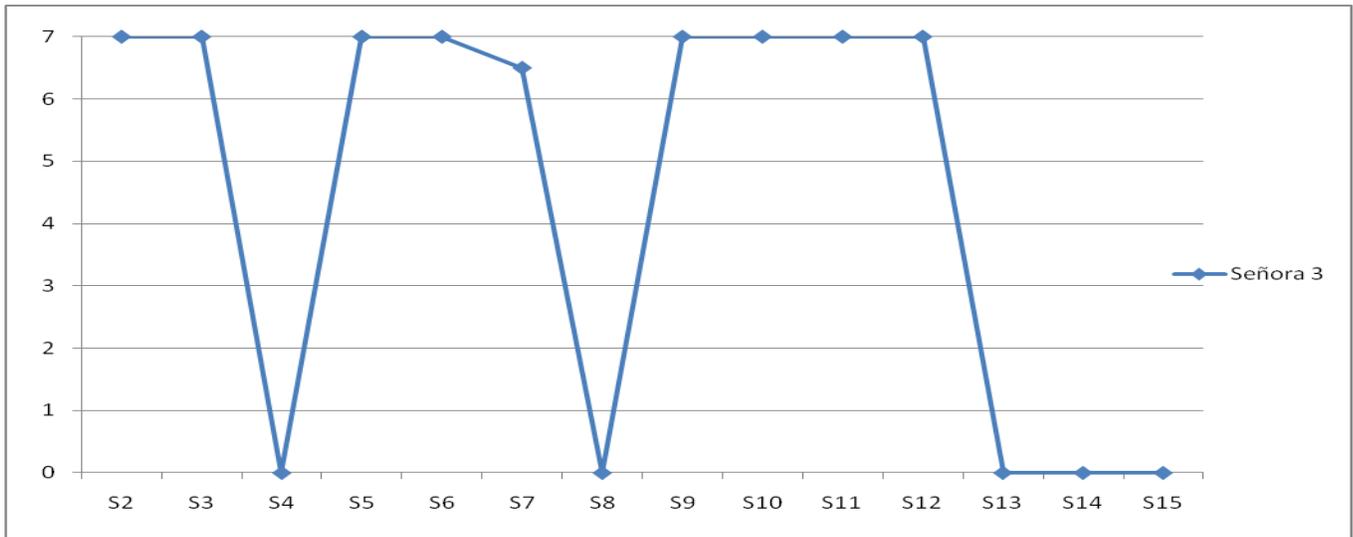


Gráfico 16.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 3. *Fuente:* Elaboración propia.

Persona destacada. Los siguientes son algunos datos sobre ella:

Ψ Señora 3 es una mujer con mucha fortaleza espiritual y una persona muy positiva, recurre a textos bíblicos para contrarrestar los pensamientos y sentimientos negativos.

Ψ Tuvo que trabajar mucho en la niñez.

Ψ Relata que gracias a la oración ha tenido la sanación milagrosa e inmediata de varios padecimientos. Además, cuenta algunas experiencias sobrenaturales que ha vivido.

Ψ Sufrió 40 años de violencia doméstica por parte de su ex esposo, el cual constantemente la golpeaba y le ponía un machete grande en la garganta amenazándola de muerte. Además, trató de obligarla a que abandonara a sus hijos (as) y generó la huida de un hijo porque lo golpeaba mucho (este niño se crió con un señor en Palmares). El matrimonio se disuelve, ella perdona de corazón el daño que él le hizo al punto que lo ve como cualquier señor aunque jamás va a volver a vivir con él, y esto a pesar que algunas personas le insisten que vuelva con él porque para ellas es lo correcto. Indica que para ella ese pasado de violencia y momentos desagradables está “enterrado”.

Ψ Le gusta que la familia la visite. Todos (as) sus hijos (as) y sus respectivas familias la visitan en fechas especiales.

Ψ Se encarga de la manutención de nietos y de un hermano, y manifiesta la preocupación por familiares con enfermedades graves.

- Ψ Se ocupa de ayudar a las personas que lo requieran, por ejemplo: recibió en su casa a un señor que no tenía a donde ir.
- Ψ La pobreza ha sido parte de su vida y actualmente vive en un ranchito a orilla de la calle por lo que ha tenido problemas con un vecino que está molesto porque según él la casa de ella estorba. Desea tener una casa habitable.
- Ψ Siente mucha nostalgia y recuerdos bonitos de su papá y mamá, que considera que fueron lindísimas personas.
- Ψ Cuenta la historia asombrosa de su llegada al Centro Diurno.
- Ψ Siente un gusto por las flores porque ellas responden pues son un ser vivo.
- Ψ Está encantada con la creación que hizo Dios para el bien de las personas, por ejemplo: las abejas trabajan de manera desinteresada.
- Ψ Le gusta el arte y asistir a museos porque se complace de las obras creadas. Dice que nunca termina de aprender.
- Ψ Considera importante el amor por Dios y por las personas, además, señala que ninguna iglesia salva sino que lo importante es el corazón de las personas. Indica que la persona que tiene fe es una persona creyente.
- Ψ Da *tips* para no pelear con las personas o para evitar conflictos.
- Ψ Opina que la vida siempre tiene sentido y vale la pena, y que no hay nada terrible para el que confía en Dios.
- Ψ En una de las visualizaciones ella logro ver con claridad a su mamá, es decir, que no la imaginó sino que vio su presencia.
- Ψ Fue la única persona que confrontó a una señora del Centro Diurno para resolver una situación conflictiva.
- Ψ Es una persona que le gusta ser muy agradecida.

Explicación del gráfico:

La Señora 3 estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 7.

No asistió a la sesión 4, a la sesión 8, a la sesión 13, a la sesión 14 y a la sesión 15 porque estuvo enferma, por las fuertes lluvias de la época de invierno y porque tuvo que cuidar a familiares que estaban gravemente enfermos.

La moda de etapas en Señora 3 indica que es proceso y ha incorporado la cualidad del movimiento.

Características principales de su proceso:

Ψ Posee una libertad interna para expresarse.

Ψ Ella es un vivir subjetivo por lo que está abierta a sus sentimientos, los experimenta con inmediatez y los acepta sin temor o resistencia.

Ψ Ha incorporado el cambio a todos los aspectos de su vida psicológica, es decir, el modo de construir la experiencia cambia a cada instante a medida que sus constructos personales son modificados por los nuevos acontecimientos de la vida.

Ψ Se transforma en congruencia.

Ψ Se siente liberada de marcos de referencia preconcebidos.

Ψ Se percibe responsable de su vida y supera sus problemas.

Ψ Se comunica de persona a persona con los (as) demás y de una forma no estereotipada.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señora 3:

Cuadro 23

Las tres características de la persona después de la terapia en Señora 3

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia de modo pleno.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Es consciente de lo que está presente en su organismo y lo experiencia plenamente.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierta a su experiencia y es auténtica o realista. Además, no niega sus experiencias ni distorsiona su concepción sobre las mismas.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Es proceso y ha incorporado la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica, por lo que vive plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia organísmica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observadora y experiencia su conjunto psicobiológico, además, sabe cómo manejarlo sin rigidez.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	Considera a su organismo como un regulador de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.17 Señora 12.

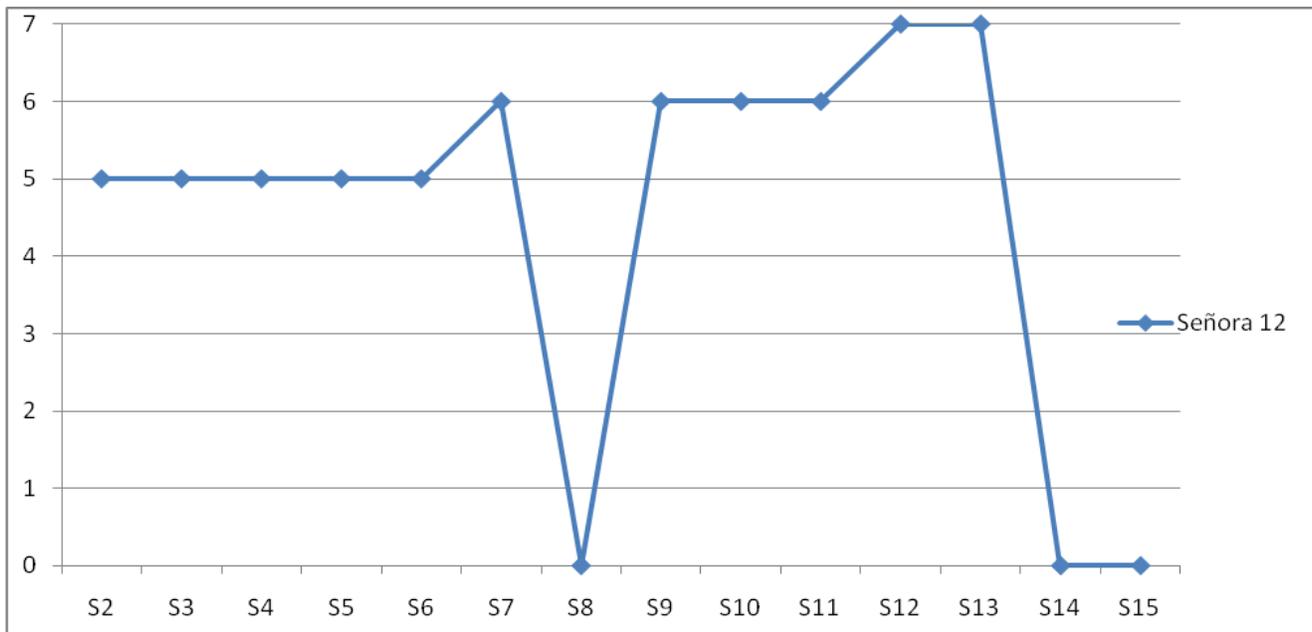


Gráfico 17.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señora 12. *Fuente:* Elaboración propia.

Explicación del gráfico:

La Señora 12 estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 5 y en la etapa 6.

No asistió a la sesión 8, a la sesión 14 y a la sesión 15 por las fuertes lluvias de la época de invierno y porque estuvo enferma.

La moda de etapas en Señora 12 indica que ha comenzado a ser proceso y está más cerca de su organismo. Características principales de su proceso:

- Ψ Tiene mayor libertad interna o carece de bloqueos.
- Ψ Se abre a sus sentimientos, los expresa en abundancia y los experimenta con inmediatez y riqueza fluyendo hasta su resolución.
- Ψ Vive en intimidad inmediata con su *experiencing*, éste es procesual, se va relajando, no es tan remoto y se vivencia con poco retraso, además, acepta su *experiencing* y el sentimiento que es su contenido por lo que no los niega aunque si los teme y combate.
- Ψ Siente lo nuevo de cada situación que es nuevamente interpretada.
- Ψ Sus constructos son más flexibles y se descubren y se cuestionan muchos personales.
- Ψ No afronta las contradicciones e incongruencias.
- Ψ Se responsabiliza y va superando su problemática.

Ψ Se comunica libremente en sus relaciones con los (as) demás (no estereotipada y de persona a persona).

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señora 12:

Cuadro 24

Las tres características de la persona después de la terapia en Señora 12

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia aunque no de modo pleno porque teme no poder controlarlos y que la abruman.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Sí es consciente de lo que está presente en su organismo y aunque no se resiste sí tiene temor al experimentarlos.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierta a su experiencia y es auténtica o realista. Además, no niega sus experiencias pero a veces distorsiona su concepción sobre las mismas.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Comienza a ser proceso y a incorporar la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica aunque no logra vivir plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia organísmica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observadora y experiencia su conjunto psicobiológico aunque no sabe cómo manejarlo.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	Sí trata de seguir a su organismo a la hora de tomar decisiones, aunque a veces no ha seguido sus instrucciones por seguir mandatos externos, y algunas veces no le ha llevado a las conductas más satisfactorias.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.18 Señor 3.

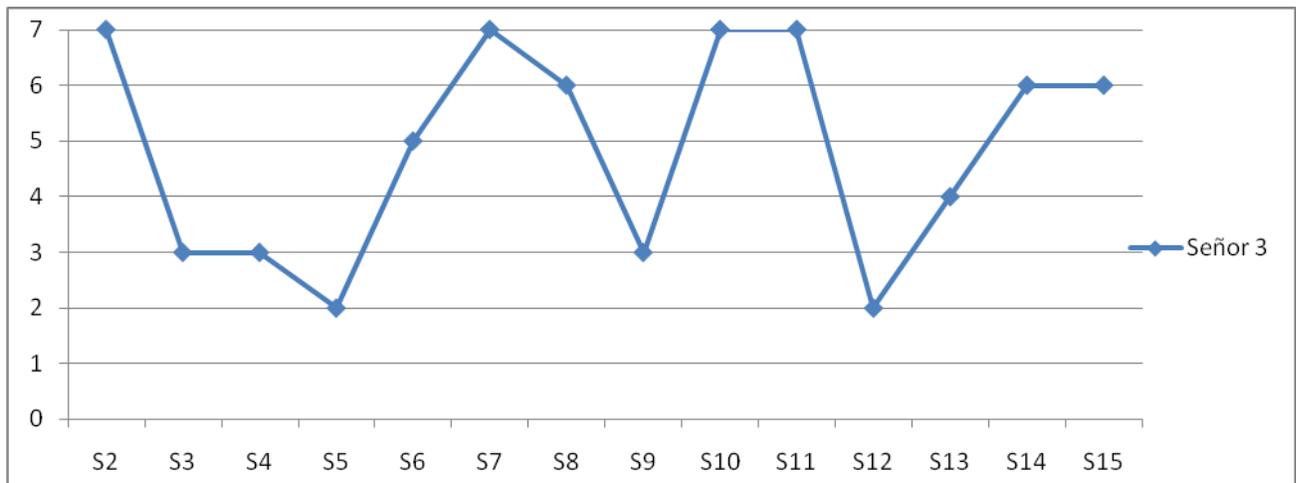


Gráfico 18.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señor 3. *Fuente:* Elaboración propia.

Explicación del gráfico:

El Señor 3 estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 7, en la etapa 6 y en la etapa 3.

El cambio de la etapa 7 en la sesión 2 a la etapa 3 en la sesión 3 se debe a que habló de su Sí mismo como objeto reflejo existente en otros, sus sentimientos y significados personales los expresó como si no existieran en ese momento sino en el pasado y la aceptación de los mismos fue mínima, además, su *experiencing* estuvo ligado a la estructura del pasado y lo describió como algo muy remoto a su Sí mismo.

El cambio de la etapa 2 en la sesión 5 a la etapa 5 en la sesión 6 se dio porque comenzó a experimentar sus sentimientos en el presente y a estar cerca de experienciarlos plenamente. Su *experiencing* comenzó a relajarse y lo vivencia con poco retraso. También, aceptó y se responsabilizó de sus problemas.

El cambio de la etapa 6 en la sesión 8 a la etapa 3 en la sesión 9 indica que expresó experiencias relacionadas con su Sí mismo pero habló del mismo como objeto reflejo existente en otros (as). Sus sentimientos y significados personales los expresó como si no existieran en ese momento sino en el pasado y la aceptación de los mismos fue mínima. Su *experiencing* estuvo ligado a la estructura del pasado y lo describió como algo muy remoto a su Sí mismo.

El cambio de la etapa 3 en la sesión 9 a la etapa 7 en la sesión 10 se debe a que en esta sesión se realizó la técnica: *Tapping Touch* (en dicha técnica se evaluó el resultado de la misma en las personas y por lo general puntúan alto).

El cambio de la etapa 7 en la sesión 11 a la etapa 2 en la sesión 12 se debió a que expresó temas de conversación ajenos a su Sí mismo, describió sus sentimientos como ajenos o como objetos remotos y porque su *experiencing* estuvo ligado a la estructura del pasado.

El cambio de la etapa 2 en la sesión 12 a la etapa 6 en la sesión 14 se debe a que cambió el modo de experimentar sus sentimientos hasta entonces negados y vivenciados de manera remota, ya que comienza a experimentarlos de manera plena e inmediata. Su *experiencing* y el sentimiento que es su contenido los aceptan y por tanto no los niega, teme o combate, y evidencia que ha logrado superar sus situaciones más duras.

La moda de etapas en Señor 3 indica que está más cerca de su conjunto psicobiológico.

Características principales de su proceso:

- Ψ Comienza a generar una mayor y más fluida comunicación interna.
- Ψ Es más preciso a la hora de diferenciar sus sentimientos y los significados de los mismos.
- Ψ Empieza a experimentar y a aceptar sus sentimientos aunque con temor y desconfianza por lo que a veces son combatidos.
- Ψ El *experiencing* suele estar más ligado a las estructuras del pasado aunque empieza a expresar temas de conversación sobre su Sí mismo.
- Ψ Expresa contradicciones pero no las reconoce.
- Ψ Su modo de construir la experiencia cambia a cada momento cuando sus constructos personales son modificados por los nuevos acontecimientos de la vida.
- Ψ Acepta y asume la responsabilidad de sus problemas, de su vida y de todos sus aspectos cambiantes.
- Ψ Se comunica menos estereotipadamente con los (as) demás, lo está haciendo más de persona a persona.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señor 3:

Cuadro 25

Las tres características de la persona después de la terapia en Señora 3

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia aunque no de modo pleno, teme no poder controlarlos y que le abrumen.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Sí es consciente de lo que está presente en su organismo, aunque existe temor y un poco de resistencia al experienciarlos.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierto a su experiencia y es auténtico o realista, aunque a veces niega sus experiencias y distorsiona su concepción sobre las mismas.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Comienza a ser proceso y a incorporar la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica, por lo que suele vivir plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia organísmica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observador y experiencia su conjunto psicobiológico y sabe cómo manejarlo.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	Considera a su organismo como un regulador de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.19 Señor 8.

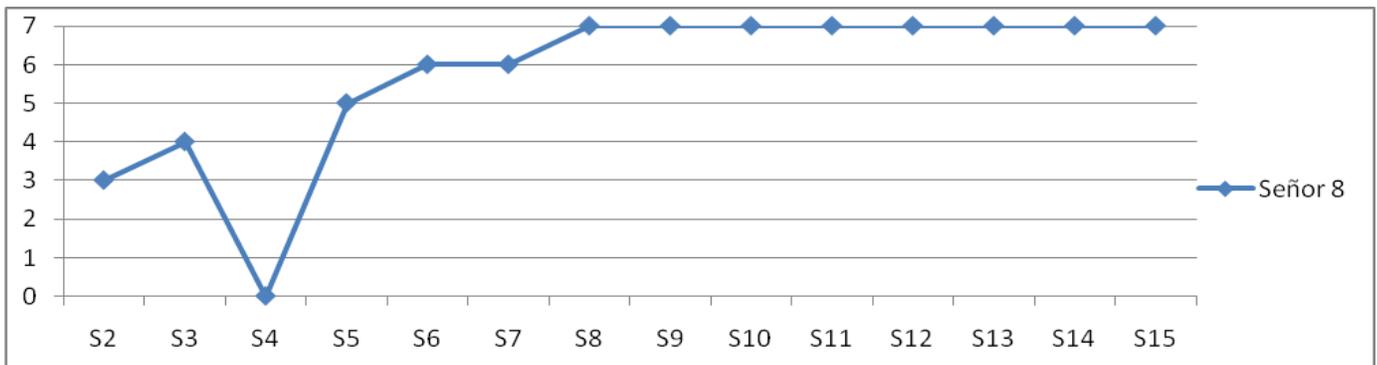


Gráfico 19.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señor 8. *Fuente:* Elaboración propia.

Persona destacada. Los siguientes son algunos datos sobre él:

Ψ Señor 8 es una de las dos personas que les gusta leer. Ha adquirido una gran sabiduría con dicha actividad y por la superación de experiencias difíciles en su vida, como por ejemplo: una fuerte depresión y ansiedad que llegó a un nivel tan extremo que creían que tenía Alzheimer. Esta situación lo llevó a recibir terapia y a optar por el apoyo de los libros de autoayuda. Ahora está recuperado y ha ganado madurez para vivir la vida. Para superar esta situación le ayudó mucho asistir al Centro Diurno, ya que empezó a bailar y recibió el apoyo de sus compañeras (os).

Ψ Le han practicado aprox. nueve operaciones debido a enfermedades y accidentes muy graves, por ejemplo: en un accidente perdió la visión de un ojo, parte de los huesos de la cara, etc. Tiene una idealización por la apariencia musculosa de los hombres porque los considera saludables.

Ψ En sus primeras etapas de vida tuvo mucha falta de amor y sufrió de baja autoestima. Fue un niño muy miedoso y tuvo muchas experiencias traumáticas.

Ψ Afirma que el Centro Diurno ha sido una bendición en su vida.

Ψ Menciona que no hay que echarle la culpa a los (as) demás, más bien hay que asumir la responsabilidad de los actos y las dificultades.

Ψ Dice que le preocupan los defectos de él que no se ha dado cuenta.

Ψ Aunque se ha sentido frustrado porque su matrimonio falló, ha aprendido de la experiencia y a dejado de sentirse culpable.

Ψ Creen que las buenas familias dan estabilidad y que el ambiente donde se está es muy importante.

- Ψ Su creencia en Dios es muy fuerte y aunque es católico es muy abierto en aspectos religiosos.
- Ψ Afirma que es importante tratar que lo de afuera no le afecte negativamente.
- Ψ No tiene metas e indica que no pudo lograr sus anhelos, y que por el accidente no tiene la capacidad intelectual para lograrlos.
- Ψ Le gusta la lectura, la historia, la política, la religión, la belleza de la mujer y el fútbol.
- Ψ Le preocupa perder su independencia o dejar de ser autónomo.
- Ψ Cuenta las experiencias transpersonales que le han pasado.
- Ψ Considera que el mundo se estanca si no se trabaja por otras generaciones.
- Ψ Le ha afectado dejar de trabajar pero menciona que ya no le da vergüenza estar “desocupado” ni lo que las personas le digan sobre esto.
- Ψ Le gusta mucho meditar en la creación de Dios, por ejemplo: en un poco de miel hay grandeza.

Explicación del gráfico:

El Señor 8 estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 7.

No asistió a la sesión 4 porque tenía que asistir a una cita con la fisioterapeuta.

La moda de etapas en Señor 8 indica que es un proceso y que está cerca de su organismo.

Características principales de su proceso:

- Ψ En pocas ocasiones expresó sus sentimientos y significados personales como si no existieran en ese momento sino en el pasado.
- Ψ En pocas ocasiones la aceptación de sus sentimientos fue mínima (debido a que algunas veces estos han estado en contra de sus deseos).
- Ψ En pocas ocasiones expresó sus sentimientos con temor y desconfianza aunque sí lo hacía en el presente.
- Ψ En pocas ocasiones el *experiencing* estuvo ligado a la estructura del pasado y en pocas ocasiones fue descrito como algo muy remoto a su Sí mismo.
- Ψ En la mayor parte del proceso se evidencia que se ha convertido en experiencia o existencia.
- Ψ Su modo de construir la experiencia cambia a cada instante cuando sus constructos personales son transformados por los nuevos acontecimientos de la vida, es decir, ha incorporado la cualidad del movimiento o del cambio a todos los aspectos de su vida psicológica.
- Ψ Su comunicación interna es coherente y carece de bloqueos.

- Ψ Sus sentimientos los expresa en el presente, en exceso y son plenamente experimentados, además, valora y diferencia estos y los significados personales de su experiencia.
- Ψ Experimenta con inmediatez y conoce lo que experimenta.
- Ψ Su *experiencing* es procesual y siente lo nuevo de cada situación que es nuevamente interpretado por lo que no lo niega, teme o combate (tampoco al sentimiento), por ende, su Sí mismo es la conciencia subjetiva y refleja su *experiencing*.
- Ψ Afronta las contradicciones e incongruencias.
- Ψ Sus constructos son más flexibles y cuestiona algunos personales.
- Ψ Se siente liberado de marcos de referencia preconcebidos.
- Ψ Se percibe a sí mismo responsable de su vida y logra superar sus problemas.
- Ψ No se comunica estereotipadamente con los (as) demás sino de persona a persona.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señor 8:

Cuadro 26

Las tres características de la persona después de la terapia en Señor 8

La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia de modo pleno.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Es consciente de lo que está presente en su organismo y lo experiencia plenamente.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierto a su experiencia y es auténtico o realista. Además, no niega sus experiencias aunque pocas veces distorsiona su concepción sobre las mismas.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Es proceso y ha incorporado la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica, por lo que vive plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia orgánica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observador y experiencia su conjunto psicobiológico, además, sabe cómo manejarlo sin rigidez.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	Considera a su organismo como un regulador de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.20 Señor 5.

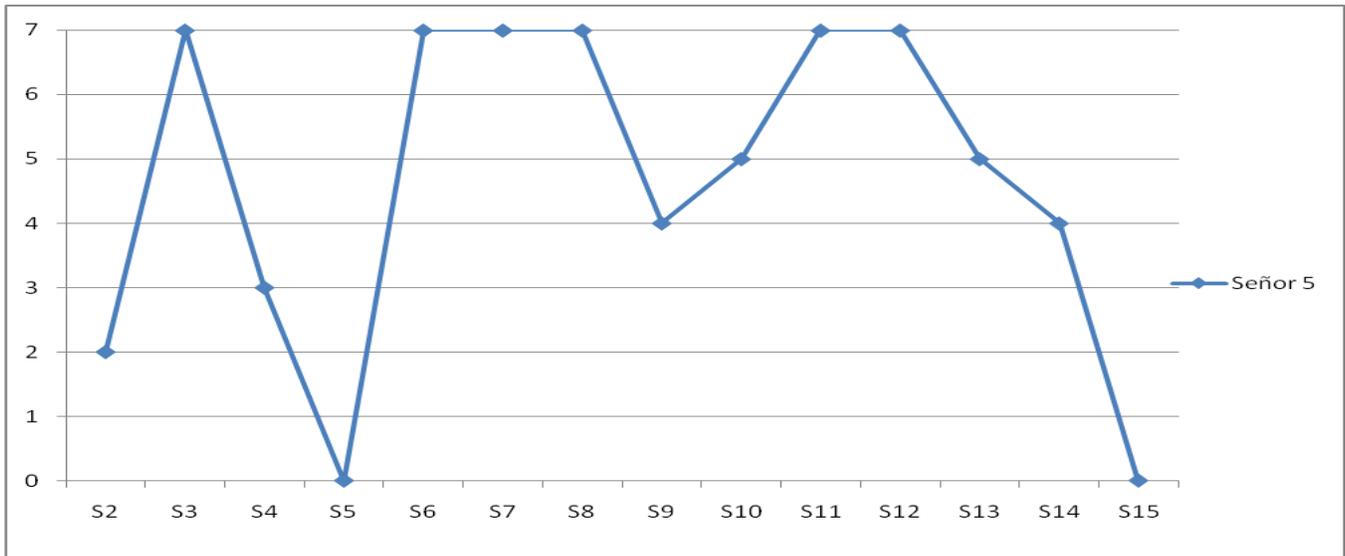


Gráfico 20.

Etapas y asistencia a las sesiones de Señor 5. *Fuente:* Elaboración propia.

Persona destacada. Los siguientes son algunos datos sobre él:

Ψ Señor 5 es un hombre que ha superado sus problemas de alcoholismo con la ayuda de un grupo de alcohólicos anónimos y de las oraciones de sus familiares. Fue muy difícil superar este vicio por lo que pensó en matarse pero prefirió confiar en Dios.

Ψ Expresa que el alcoholismo es una enfermedad muy dura porque las personas tratan muy mal a las personas que lo padecen (todo lo contrario de una persona con cáncer), pero que no hay que culparlas porque no saben lo que es padecer de alcoholismo. Las personas lo etiquetan de borracho aunque ya superó el problema, pero él dice que no importa que le echen sal a la herida porque él sana.

Ψ Comenta la relación conflictiva que tuvo con uno de sus hijos y que debilitó el sistema familiar.

Ψ Opina que las mujeres son bonitas sin importar la edad.

Ψ Expresa que pocas veces se siente mal y que todo en su vida está bien, que si se queja es por mañana o mal agradecido, sin embargo, se muestra muy conmovido y preocupado por la salud de su esposa.

Ψ Le gusta conversar, contar cosas del pasado y recordar aventuras.

Ψ La niñez fue muy dura, estuvo muy llena de pobreza y tuvo que trabajar mucho. Lo golpearon mucho de niño por lo que no quiere volver a la niñez. No le gustaba hacer ninguna actividad o hablar de temas relacionados con la niñez, por lo que se ponía muy resistente o discutía al

respecto. Tampoco le gusta volver al pasado y estar acostado en las visualizaciones porque se sentía como un enfermo. Solo le gusta hablar de lo bonito.

Ψ Ahora ya no es tan pobre y considera que ahora es bonito ser viejo porque se tiene muchas ayudas políticas.

Ψ Señala que ahora disfruta la juventud porque antes no lo hizo por el vicio del alcoholismo.

Ψ Cree que lo que proporciona calidad de vida no es el dinero sino la forma de actuar. Cada quien se hace la vida que quiere.

Ψ Le gusta contar lo que le ha pasado porque puede ser de ayuda para alguien, además, le encantan las historias que tienen enseñanzas.

Ψ Considera importante aprender del dolor ajeno, valorar el presente y dejarse ayudar.

Ψ Menciona que la felicidad absoluta no existe, que la vida está hecha de altibajos pero que esto es necesario para conocer y valorar la alegría.

Ψ Opina que el sufrimiento es consecuencias de los actos y que hay que tener cuidado al escoger pareja.

Ψ Indica que Dios es el mismo para todas las religiones. Menciona que más que la religión que se practique lo importante es la espiritualidad.

Ψ Considera que es vital no ser negativo y no echarse a morir porque la vida no va bien.

Ψ Cree en la brujería y cuenta una situación que le pasó con una muchacha que intentó embrujarlo.

Ψ Dice que las madres deben poner límites a sus hijos (as) y parejas, y no dedicarse a ellos (as) al punto que no se cuiden o atiendan ellas mismas.

Ψ Le gusta mucho el atardecer.

Ψ Considera que lo más importante es la salud.

Ψ No cree en la medicina farmacológica y solo consume medicina natural.

Ψ Estuvo muy conmovido y preocupado por la salud o enfermedad de su esposa (la cual falleció) y expresó mucha gratitud por el apoyo de la facilitadora en ese momento. Esta situación generó que él se abriera más a sus sentimientos, se expresará más y no estuviera resistente a conversar sobre temas difíciles en su vida.

Explicación del gráfico:

El Señor 5 estuvo por lo general a lo largo del proceso en la etapa 7.

El cambio de la etapa 2 en la sesión 2 a la etapa 7 en la sesión 3 se debe a que lo manifestado por él indica que en ese aspecto ha incorporado la cualidad del movimiento o del cambio a todos los aspectos de su vida psicológica, ya que su modo de construir la experiencia cambia a cada momento a medida que sus constructos personales son modificados por los nuevos acontecimientos de la vida. Además, vive en intimidad inmediata con su *experiencing*, su comunicación interna carece de bloqueos y se percibe a si mismo responsable de sus problemas, de su vida y de todos sus aspectos cambiantes.

El cambio de la etapa 7 en la sesión 3 a la etapa 3 en la sesión 4 se dio porque expresó experiencias relacionadas con su Sí mismo pero habló de éste como objeto reflejo existente en otros (as), además, sus sentimientos y significados personales los expresó como si no existieran en ese momento sino en el pasado y la aceptación de los mismos fue mínima. Su *experiencing* estuvo ligado a la estructura del pasado y manifestó constructos personales rígidos.

El cambio de la etapa 3 en la sesión 4 a la etapa 7 en la sesión 6 indica que ha incorporado la cualidad del movimiento o del cambio a todos los aspectos de su vida psicológica, ya que su modo de construir la experiencia cambia a cada momento a medida que sus constructos personales son modificados por los nuevos acontecimientos de la vida. Además, vive en intimidad inmediata con su *experiencing*, su comunicación interna carece de bloqueos y se comunica libremente en sus relaciones con los (as) demás. Por último, se percibe a si mismo responsable de sus problemas, de su vida y de todos sus aspectos cambiantes.

El cambio de la etapa 7 en la sesión 8 a la etapa 4 en la sesión 9 muestra que según lo manifestado ese día comienza a experimentar sus sentimientos con mayor intensidad y en el presente pero que lo hizo con temor y desconfianza por lo que consideró que sus sentimientos sobre esas situaciones estaban en contra de sus deseos.

El cambio de la etapa 4 en la sesión 9 a la etapa 7 en la sesión 11 se debió a que en esta sesión se realizó la técnica: *Tapping Touch* (en dicha técnica se evaluó el resultado de la misma en las personas y por lo general puntúan alto).

El cambio de la etapa 7 en la sesión 12 a la etapa 4 en la sesión 14 se debe a que según lo manifestado ese día mostró que experimentó sus sentimientos con mayor intensidad y en el presente pero que lo hizo con temor y desconfianza por lo que consideró que sus sentimientos sobre esas situaciones estaban en contra de sus deseos. Su *experiencing* se dio en el presente.

No asistió a la sesión 5 y a la sesión 15 por asuntos laborales.

La moda de etapas en Señor 5 indica que es un proceso y está cerca de su organismo.

Características principales de su proceso:

- Ψ Comienza el proceso expresando temas de conversación ajenos a su Sí mismo.
- Ψ En el transcurso del proceso comienza a abrirse a sus sentimientos, estos son más intensos y los experimenta en el presente aunque con temor y desconfianza.
- Ψ Su comunicación interna comienza a ser mayor y más fluida.
- Ψ Siente lo nuevo de cada situación que es nuevamente interpretada.
- Ψ Experimenta con inmediatez y conoce lo que experimenta.
- Ψ Vive en intimidad inmediata con su *experiencing*, éste en veces puede darse en el presente aunque está más ligado a la estructura del pasado.
- Ψ Los constructos personales suelen ser rígidos y los interpreta como hechos reales, aunque se cuestiona algunos personales.
- Ψ Expresa contradicciones pero no son reconocidas.
- Ψ Se percibe a sí mismo responsable de su vida y por lo general logra superar sus problemas.
- Ψ Su modo de construir la experiencia cambia a cada momento a medida que sus constructos personales son cambiados por los nuevos eventos de la vida.

Exploración de las tres características de la persona después de la terapia en Señor 5:

Cuadro 27

Las tres características de la persona después de la terapia en Señor 5

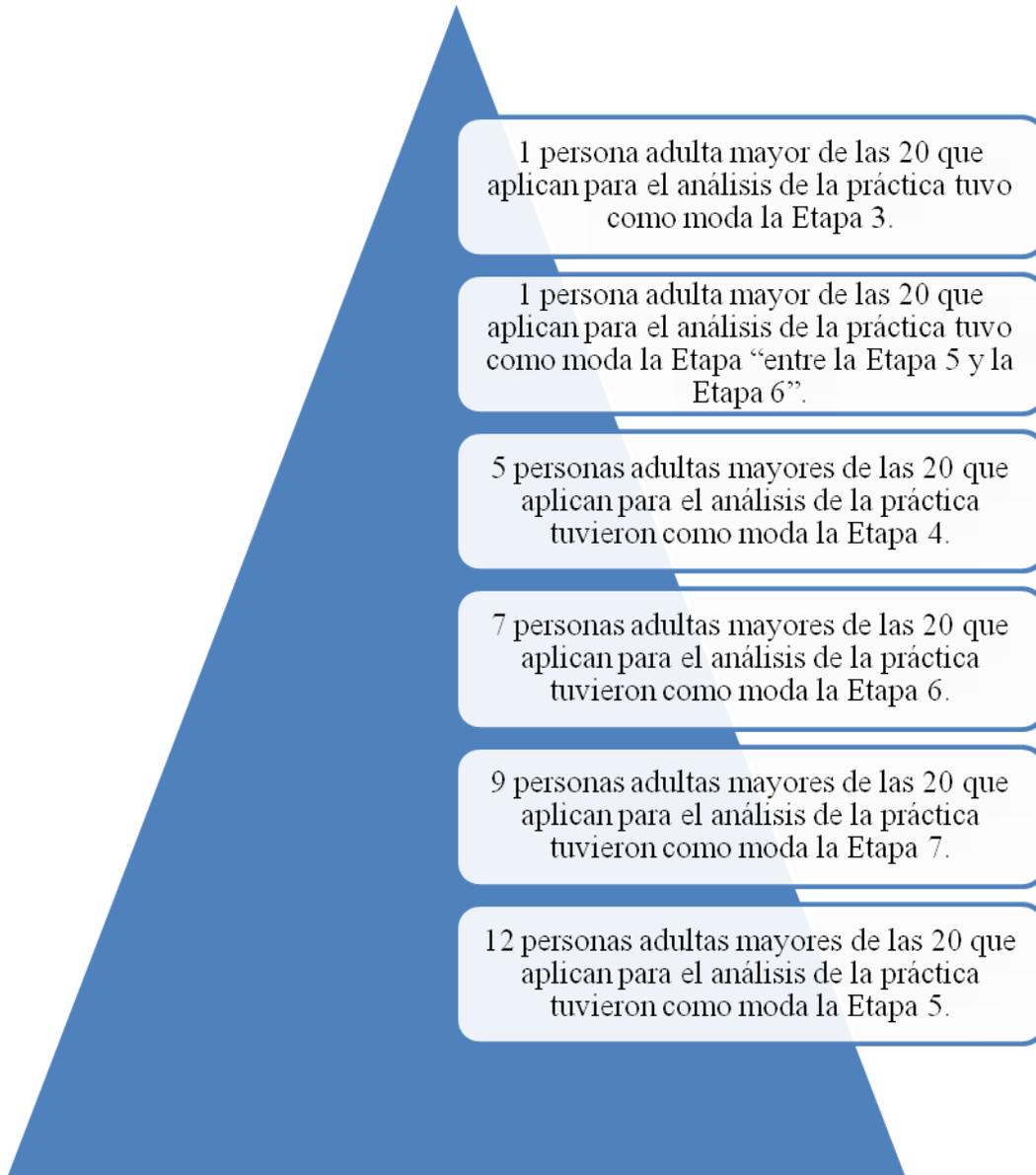
La apertura a la experiencia, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona vive y experiencia de modo pleno todo el flujo de sus sentimientos y es consciente de los mismos.	Es consciente del flujo de sus sentimientos y sí los vive y experiencia aunque no de modo pleno, teme no poder controlarlos y que le abrumen.
No existen barreras o inhibiciones que impedirían el pleno experimentar de aquello presente en el organismo, siendo la accesibilidad a la conciencia la forma de medir la ausencia de estas barreras.	Sí es consciente de lo que está presente en su organismo aunque existe temor y resistencia al experimentarlos.
La persona abierta a su experiencia es una persona congruente o auténtica y realista, no se defiende negando ciertas experiencias y distorsionando otras.	Sí está abierto a su experiencia y es auténtico o realista, aunque a veces niega sus experiencias y distorsiona su concepción sobre las mismas.
Vida existencial, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona evoluciona a convertirse en proceso y cambio continuo con igual dinamismo que las experiencias que son un flujo constante, y viviendo plenamente en cada momento.	Comienza a ser proceso y a incorporar la cualidad del movimiento a todos los aspectos de su vida psicológica, por lo que trata de vivir plenamente en cada momento.
La persona se hace partícipe y observadora del proceso continuo de la experiencia orgánsmica, en lugar de ejercer un control rígido sobre la misma.	Sí es partícipe, observador y experiencia su conjunto psicobiológico, además, suele saber cómo manejarlo.
Confianza en el organismo, características:	¿Cumple la persona con la característica?
La persona encontrará en su organismo un instrumento digno de confianza para llegar a la conducta más satisfactoria en cada situación existencial, ya que posee un valor como regulador de la conducta.	Por lo general, no considera a su organismo como un regulador de conducta de confianza por lo que trata de no seguir sus instrucciones.

Fuente: Elaboración propia.

7.3.21 Las etapas más frecuentes del continuo emergente durante el proceso de las sesiones.

Esquema 1

La moda de etapas en las personas adultas mayores que aplican para el análisis



Fuente: Elaboración propia.

7.4 Análisis de cada subgrupo de personas adultas mayores participantes según las etapas de los grupos de encuentro de Rogers.

Rogers se basaba en hechos observables para precisar lo que acontece en un grupo de encuentro, esto no quiere decir que lo que acontezca esté siempre bien o se deba aceptar. A partir de esos hechos ha establecido 15 etapas, las cuales pueden aparecer pronto o tarde en las sesiones grupales y no se puede establecer una secuencia definida que indique dónde termina una y empieza la otra.

Se aclara que, por ser el análisis de los subgrupos se tiene en cuenta el total de personas atendidas (26 personas adultas mayores) y no solo el total de personas que aplican para el análisis de la práctica.

7.4.1 Análisis de la Sesión 2.

Cuadro 28
Etapas en la Sesión 2

Sub-grupo	Etapas en la que estuvo el subgrupo	Justificación de la asignación de la etapa	Integrantes	Asistentes
1	7	Mostraron una aptitud natural y espontánea al hacerle frente de manera compasiva al dolor y sufrimientos de las demás personas del subgrupo.	5	5
2	6	Hubo manifestación explícita de los sentimientos positivos y negativos inmediatos que experimentaron hacia las otras personas del subgrupo.	6	3
3	14	Se expresaron sentimientos y estos fueron aceptados, por lo que se generó un gran acercamiento y sentimientos positivos, por ende, en el transcurrir de las sesiones comenzó a tener presencia la cordialidad, la confianza y un espíritu de grupo, estos surgieron de la autenticidad que incluyó sentimientos positivos y negativos.	6	5
4	5	Se dieron cuenta que existía en el subgrupo cierta libertad (aunque riesgosa) y se comenzó a dar un ambiente de confianza, por ende, las personas del subgrupo permitieron que se conociera alguna faceta más profunda de sí mismo (a).	6	5
5	5	Se dieron cuenta que existía en el subgrupo cierta libertad (aunque riesgosa) y se comenzó a dar un ambiente de confianza, por ende, las personas del subgrupo permitieron que se conociera alguna faceta más profunda de sí mismo (a).	4	4

Fuente: Elaboración propia.

7.4.2 Análisis de la Sesión 3.

Cuadro 29

Etapas en la Sesión 3

Sub-grupo	Etapas en la que estuvo el subgrupo	Justificación de la asignación de la etapa	Integrantes	Asistentes
1	6	Hubo manifestación explícita de los sentimientos positivos y negativos inmediatos que experimentaron hacia las otras personas del subgrupo.	5	4
2	13	Las personas del subgrupo establecieron un contacto más directo e íntimo que en la vida corriente. Esto fue importante para generar cambios de la experiencia grupal. Se produjo con frecuencia relaciones Yo-Tú y lágrimas en las personas del subgrupo.	6	3
3	5	Se dieron cuenta que existía en el subgrupo cierta libertad (aunque riesgosa) y se comenzó a dar un ambiente de confianza, por ende, las personas del subgrupo permitieron que se conociera alguna faceta más profunda de sí mismo (a).	6	5
4	2	Mostraron a las otras personas del subgrupo su yo público y solo de modo gradual mostraron su yo privado.	6	2
5	3	Alguien del subgrupo expresó sentimientos que fueron actuales pero los ubicó como si ocurrieran en el pasado, como si no pertenecieran al “aquí y ahora” en que se reúne el subgrupo.	4	3

Fuente: Elaboración propia.

7.4.3 Análisis de la Sesión 4.

Cuadro 30

Etapas en la Sesión 4

Sub-grupo	Etapa en la que estuvo el subgrupo	Justificación de la asignación de la etapa	Integrantes	Asistentes
1	7	Mostraron una aptitud natural y espontánea al hacerle frente de manera compasiva al dolor y sufrimientos de las demás personas del subgrupo.	5	4
2	11	Alguna persona del subgrupo enfrentó a otra del mismo poniéndose en el nivel de ésta. La confrontación fue más negativa que positiva.	6	3
3	13	Las personas del subgrupo establecieron un contacto más directo e íntimo que en la vida corriente. Esto fue importante para generar cambios de la experiencia grupal. Se produjo con frecuencia relaciones Yo-Tú y lágrimas en las personas del subgrupo.	6	5
4	6	Hubo manifestación explícita de los sentimientos positivos y negativos inmediatos que experimentaron hacia las otras personas del subgrupo.	6	5
5	5	Se dieron cuenta que existía en el subgrupo cierta libertad (aunque riesgosa) y se comenzó a dar un ambiente de confianza, por ende, las personas del subgrupo permitieron que se conociera alguna faceta más profunda de sí mismo (a).	4	3

Fuente: Elaboración propia.

7.4.4 Análisis de la Sesión 5.

Cuadro 31

Etapas en la Sesión 5

Sub-grupo	Etapa en la que estuvo el subgrupo	Justificación de la asignación de la etapa	Integrantes	Asistentes
1	13	Las personas del subgrupo establecieron un contacto más directo e íntimo que en la vida corriente. Esto fue importante para generar cambios de la experiencia grupal. Se produjo con frecuencia relaciones Yo-Tú y lágrimas en las personas del subgrupo.	5	5
2	8	Se dio la aceptación de sí mismo (a) que representó el comienzo del cambio. Al aceptarse experimentaron mayor realidad, autenticidad y están más cercanos (as) a sus sentimientos, por lo que ya no son rígidos sino que son más susceptibles al cambio.	6	3
3	14	Se expresaron sentimientos y estos fueron aceptados, por lo que se generó un gran acercamiento y sentimientos positivos, por ende, en el transcurrir de las sesiones comenzó a tener presencia la cordialidad, la confianza y un espíritu de grupo, estos surgieron de la autenticidad que incluyó sentimientos positivos y negativos.	6	3
4	14	Se expresaron sentimientos y estos fueron aceptados, por lo que se generó un gran acercamiento y sentimientos positivos, por ende, en el transcurrir de las sesiones comenzó a tener presencia la cordialidad, la confianza y un espíritu de grupo, estos surgieron de la autenticidad que incluyó sentimientos positivos y negativos.	6	3
5	6	Hubo manifestación explícita de los sentimientos positivos y negativos inmediatos que experimentaron hacia las otras personas del subgrupo.	4	4

Fuente: Elaboración propia.

7.4.5 Análisis de la Sesión 6.

Cuadro 32

Etapas en la Sesión 6

Sub-grupo	Etapas en la que estuvo el subgrupo	Justificación de la asignación de la etapa	Integrantes	Asistentes
1	13	Las personas del subgrupo establecieron un contacto más directo e íntimo que en la vida corriente. Esto fue importante para generar cambios de la experiencia grupal. Se produjo con frecuencia relaciones Yo-Tú y lágrimas en las personas del subgrupo.	5	5
2	10	Alguna de las personas en el subgrupo recibió gran cantidad de comentarios acerca de la forma en que aparece ante los (as) demás.	6	3
3	14	Se expresaron sentimientos y estos fueron aceptados, por lo que se generó un gran acercamiento y sentimientos positivos, por ende, en el transcurrir de las sesiones comenzó a tener presencia la cordialidad, la confianza y un espíritu de grupo, estos surgieron de la autenticidad que incluyó sentimientos positivos y negativos.	6	4
4	5	Se dieron cuenta que existía en el subgrupo cierta libertad (aunque riesgosa) y se comenzó a dar un ambiente de confianza, por ende, las personas del subgrupo permitieron que se conociera alguna faceta más profunda de sí mismo (a).	6	5
5	8	Se dio la aceptación de sí mismo (a) que representó el comienzo del cambio. Al aceptarse experimentaron mayor realidad, autenticidad y están más cercanos (as) a sus sentimientos, por lo que ya no son rígidos sino que son más susceptibles al cambio.	4	3

Fuente: Elaboración propia.

7.4.6 Análisis de la Sesión 7.

Cuadro 33

Etapas en la Sesión 7

Sub-grupo	Etapas en la que estuvo el subgrupo	Justificación de la asignación de la etapa	Integrantes	Asistentes
1	8	Se dio la aceptación de sí mismo (a) que representó el comienzo del cambio. Al aceptarse experimentaron mayor realidad, autenticidad y están más cercanos (as) a sus sentimientos, por lo que ya no son rígidos sino que son más susceptibles al cambio.	5	4
2	5	Se dieron cuenta que existía en el subgrupo cierta libertad (aunque riesgosa) y se comenzó a dar un ambiente de confianza, por ende, las personas del subgrupo permitieron que se conociera alguna faceta más profunda de sí mismo (a).	6	5
3	7	Mostraron una aptitud natural y espontánea al hacerle frente de manera compasiva al dolor y sufrimientos de las demás personas del subgrupo.	6	6
4	5	Se dieron cuenta que existía en el subgrupo cierta libertad (aunque riesgosa) y se comenzó a dar un ambiente de confianza, por ende, las personas del subgrupo permitieron que se conociera alguna faceta más profunda de sí mismo (a).	6	4
5	14	Se expresaron sentimientos y estos fueron aceptados, por lo que se generó un gran acercamiento y sentimientos positivos, por ende, en el transcurrir de las sesiones comenzó a tener presencia la cordialidad, la confianza y un espíritu de grupo, estos surgieron de la autenticidad que incluyó sentimientos positivos y negativos.	4	4

Fuente: Elaboración propia.

7.4.7 Análisis de la Sesión 8.

Cuadro 34

Etapas en la Sesión 8

Sub-grupo	Etapas en la que estuvo el subgrupo	Justificación de la asignación de la etapa	Integrantes	Asistentes
1	13	Las personas del subgrupo establecieron un contacto más directo e íntimo que en la vida corriente. Esto fue importante para generar cambios de la experiencia grupal. Se produjo con frecuencia relaciones Yo-Tú y lágrimas en las personas del subgrupo.	5	4
2	13	Las personas del subgrupo establecieron un contacto más directo e íntimo que en la vida corriente. Esto fue importante para generar cambios de la experiencia grupal. Se produjo con frecuencia relaciones Yo-Tú y lágrimas en las personas del subgrupo.	6	3
3	14	Se expresaron sentimientos y estos fueron aceptados, por lo que se generó un gran acercamiento y sentimientos positivos, por ende, en el transcurrir de las sesiones comenzó a tener presencia la cordialidad, la confianza y un espíritu de grupo, estos surgieron de la autenticidad que incluyó sentimientos positivos y negativos.	6	5
4	8	Se dio la aceptación de sí mismo (a) que representó el comienzo del cambio. Al aceptarse experimentaron mayor realidad, autenticidad y están más cercanos (as) a sus sentimientos, por lo que ya no son rígidos sino que son más susceptibles al cambio.	6	3
5	14	Se expresaron sentimientos y estos fueron aceptados, por lo que se generó un gran acercamiento y sentimientos positivos, por ende, en el transcurrir de las sesiones comenzó a tener presencia la cordialidad, la confianza y un espíritu de grupo, estos surgieron de la autenticidad que incluyó sentimientos positivos y negativos.	4	3

Fuente: Elaboración propia.

7.4.8 Análisis de la Sesión 9.

Cuadro 35

Etapas en la Sesión 9

Sub-grupo	Etapa en la que estuvo el subgrupo	Justificación de la asignación de la etapa	Integrantes	Asistentes
1	15	Se operaron en el subgrupo muchos cambios de conducta: los gestos, el tono de voz, mayor capacidad para brindarse mutua asistencia, etc.	5	4
2	3	Alguien del subgrupo expresó sentimientos que fueron actuales pero los ubicó como si ocurrieran en el pasado, como si no pertenecieran al “aquí y ahora” en que se reúne el subgrupo.	6	2
3	13	Las personas del subgrupo establecieron un contacto más directo e íntimo que en la vida corriente. Esto fue importante para generar cambios de la experiencia grupal. Se produjo con frecuencia relaciones Yo-Tú y lágrimas en las personas del subgrupo.	6	6
4	0	No se le asignó ninguna etapa porque solo asistió una persona a la sesión, por lo que no se puede analizar como un encuentro grupal.	6	1
5	8	Se dio la aceptación de sí mismo (a) que representó el comienzo del cambio. Al aceptarse experimentaron mayor realidad, autenticidad y están más cercanos (as) a sus sentimientos, por lo que ya no son rígidos sino que son más susceptibles al cambio.	4	4

Fuente: Elaboración propia.

7.4.9 Análisis de la Sesión 10.

Cuadro 36

Etapas en la Sesión 10

Sub-grupo	Etapa en la que estuvo el subgrupo	Justificación de la asignación de la etapa	Integrantes	Asistentes
1	10	Alguna de las personas en el subgrupo recibió gran cantidad de comentarios acerca de la forma en que aparecía ante los (as) demás.	5	5
2	13	Las personas del subgrupo establecieron un contacto más directo e íntimo que en la vida corriente. Esto fue importante para generar cambios de la experiencia grupal. Se produjo con frecuencia relaciones Yo-Tú y lágrimas en las personas del subgrupo.	6	4
3	11	Alguna persona del subgrupo enfrentó a otra del mismo poniéndose en el nivel de ésta. La confrontación fue más negativa que positiva.	6	5
4	10	Alguna de las personas en el subgrupo recibió gran cantidad de comentarios acerca de la forma en que aparecía ante los (as) demás.	6	2
5	14	Se expresaron sentimientos y estos fueron aceptados, por lo que se generó un gran acercamiento y sentimientos positivos, por ende, en el transcurrir de las sesiones comenzó a tener presencia la cordialidad, la confianza y un espíritu de grupo, estos surgieron de la autenticidad que incluyó sentimientos positivos y negativos.	4	4

Fuente: Elaboración propia.

7.4.10 Análisis de la Sesión 11.

Cuadro 37

Etapas en la Sesión 11

Sub-grupo	Etapas en la que estuvo el subgrupo	Justificación de la asignación de la etapa	Integrantes	Asistentes
1	15	Se operaron en el subgrupo muchos cambios de conducta: los gestos, el tono de voz, mayor capacidad para brindarse mutua asistencia, etc.	5	3
2	14	Se expresaron sentimientos y estos fueron aceptados, por lo que se generó un gran acercamiento y sentimientos positivos, por ende, en el transcurrir de las sesiones comenzó a tener presencia la cordialidad, la confianza y un espíritu de grupo, estos surgieron de la autenticidad que incluyó sentimientos positivos y negativos.	6	4
3	14	Se expresaron sentimientos y estos fueron aceptados, por lo que se generó un gran acercamiento y sentimientos positivos, por ende, en el transcurrir de las sesiones comenzó a tener presencia la cordialidad, la confianza y un espíritu de grupo, estos surgieron de la autenticidad que incluyó sentimientos positivos y negativos.	6	3
4	0	No se le asignó ninguna etapa porque solo asistió una persona a la sesión, por lo que no se puede analizar como un encuentro grupal.	6	1
5	15	Se operaron en el subgrupo muchos cambios de conducta: los gestos, el tono de voz, mayor capacidad para brindarse mutua asistencia, etc.	4	3

Fuente: Elaboración propia.

7.4.11 Análisis de la Sesión 12.

Cuadro 38

Etapas en la Sesión 12

Sub-grupo	Etapa en la que estuvo el subgrupo	Justificación de la asignación de la etapa	Integrantes	Asistentes
1	15	Se operaron en el subgrupo muchos cambios de conducta: los gestos, el tono de voz, mayor capacidad para brindarse mutua asistencia, etc.	5	3
2	7	Mostraron una aptitud natural y espontánea al hacerle frente de manera compasiva al dolor y sufrimientos de las demás personas del subgrupo.	6	4
3	15	Se operaron en el subgrupo muchos cambios de conducta: los gestos, el tono de voz, mayor capacidad para brindarse mutua asistencia, etc.	6	5
4	8	Se dio la aceptación de sí mismo (a) que representó el comienzo del cambio. Al aceptarse experimentaron mayor realidad, autenticidad y están más cercanos (as) a sus sentimientos, por lo que ya no son rígidos sino que son más susceptibles al cambio.	6	2
5	13	Las personas del subgrupo establecieron un contacto más directo e íntimo que en la vida corriente. Esto fue importante para generar cambios de la experiencia grupal. Se produjo con frecuencia relaciones Yo-Tú y lágrimas en las personas del subgrupo.	4	4

Fuente: Elaboración propia.

7.4.12 Análisis de la Sesión 13.

Cuadro 39

Etapas en la Sesión 13

Sub-grupo	Etapa en la que estuvo el subgrupo	Justificación de la asignación de la etapa	Integrantes	Asistentes
1	13	Las personas del subgrupo establecieron un contacto más directo e íntimo que en la vida corriente. Esto fue importante para generar cambios de la experiencia grupal. Se produjo con frecuencia relaciones Yo-Tú y lágrimas en las personas del subgrupo.	5	2
2	13	Las personas del subgrupo establecieron un contacto más directo e íntimo que en la vida corriente. Esto fue importante para generar cambios de la experiencia grupal. Se produjo con frecuencia relaciones Yo-Tú y lágrimas en las personas del subgrupo.	6	4
3	15	Se operaron en el subgrupo muchos cambios de conducta: los gestos, el tono de voz, mayor capacidad para brindarse mutua asistencia, etc.	6	4
4	15	Se operaron en el subgrupo muchos cambios de conducta: los gestos, el tono de voz, mayor capacidad para brindarse mutua asistencia, etc.	6	3
5	15	Se operaron en el subgrupo muchos cambios de conducta: los gestos, el tono de voz, mayor capacidad para brindarse mutua asistencia, etc.	4	4

Fuente: Elaboración propia.

7.4.13 Análisis de la Sesión 14.

Cuadro 40

Etapas en la Sesión 14

Sub-grupo	Etapa en la que estuvo el subgrupo	Justificación de la asignación de la etapa	Integrantes	Asistentes
1	5	Se dieron cuenta que existía en el subgrupo cierta libertad (aunque riesgosa) y se comenzó a dar un ambiente de confianza, por ende, las personas del subgrupo permitieron que se conociera alguna faceta más profunda de sí mismo (a).	5	2
2	15	Se operaron en el subgrupo muchos cambios de conducta: los gestos, el tono de voz, mayor capacidad para brindarse mutua asistencia, etc.	6	4
3	11	Alguna persona del subgrupo enfrentó a otra del mismo poniéndose en el nivel de ésta. La confrontación fue más negativa que positiva.	6	4
4	0	No se le asignó ninguna etapa porque solo asistió una persona a la sesión, por lo que no se puede analizar como un encuentro grupal.	6	1
5	15	Se operaron en el subgrupo muchos cambios de conducta: los gestos, el tono de voz, mayor capacidad para brindarse mutua asistencia, etc.	4	3

Fuente: Elaboración propia.

7.4.14 Análisis de la Sesión 15.

Cuadro 41

Etapas en la Sesión 15

Sub-grupo	Etapa en la que estuvo el subgrupo	Justificación de la asignación de la etapa	Integrantes	Asistentes
1	15	Se operaron en el subgrupo muchos cambios de conducta: los gestos, el tono de voz, mayor capacidad para brindarse mutua asistencia, etc.	5	2
2	15	Se operaron en el subgrupo muchos cambios de conducta: los gestos, el tono de voz, mayor capacidad para brindarse mutua asistencia, etc.	6	4
3	15	Se operaron en el subgrupo muchos cambios de conducta: los gestos, el tono de voz, mayor capacidad para brindarse mutua asistencia, etc.	6	3
4	5	Se dieron cuenta que existía en el subgrupo cierta libertad (aunque riesgosa) y se comenzó a dar un ambiente de confianza, por ende, las personas del subgrupo permitieron que se conociera alguna faceta más profunda de sí mismo (a).	6	2
5	15	Se operaron en el subgrupo muchos cambios de conducta: los gestos, el tono de voz, mayor capacidad para brindarse mutua asistencia, etc.	4	3

Fuente: Elaboración propia.

7.4.15 ¿Cuáles son las frecuencias de etapas en las que estuvieron los subgrupos?

Cuadro 42

Frecuencias de etapas en los cinco subgrupos

Etapa	Cantidad de veces que estuvieron los subgrupo en las etapas				
	Subgrupo 1	Subgrupo 2	Subgrupo 3	Subgrupo 4	Subgrupo 5
Cero etapa	0	0	0	3	0
Etapa 1	0	0	0	0	0
Etapa 2	0	0	0	1	0
Etapa 3	0	1	0	0	1
Etapa 4	0	0	0	0	0
Etapa 5	1	1	1	4	2
Etapa 6	1	1	0	1	1
Etapa 7	2	1	1	0	0
Etapa 8	1	1	0	2	2
Etapa 9	0	0	0	0	0
Etapa 10	1	1	0	1	0
Etapa 11	0	2	3	0	0
Etapa 12	0	0	0	0	0
Etapa 13	4	3	0	0	1
Etapa 14	0	1	5	1	3
Etapa 15	4	2	3	1	4

Fuente: Elaboración propia.

Explicación del Cuadro 42. Se recuerda que cualquiera de *las 15 etapas de los grupos de encuentro* de Rogers puede aparecer pronto o tarde en las sesiones grupales. Los datos de dicho cuadro indican que:

En el Subgrupo 1 las personas establecieron un contacto más directo e íntimo que en la vida corriente, se produjo con frecuencia relaciones Yo-Tú y lágrimas en las personas del subgrupo. Además, se operaron en el subgrupo muchos cambios de conducta: los gestos, el tono de voz, mayor capacidad para brindarse mutua asistencia, etc.

Al principio del proceso las personas del Subgrupo 2 se dieron cuenta que existía en el mismo cierta libertad (aunque riesgosa) y comenzaron a generar un ambiente de confianza, que permitió que las personas del subgrupo conocieran alguna faceta más profunda de sí mismo (a). Posteriormente, establecen un contacto más directo e íntimo que en la vida corriente produciendo con frecuencia relaciones Yo-Tú y lágrimas, esto fue importante porque generó cambios en la experiencia del subgrupo.

Al principio del proceso alguna de las personas del Subgrupo 3 enfrentó a otra del mismo, sin embargo, al transcurrir las sesiones ellos (as) fueron expresando y aceptando sentimientos por lo que se generó un gran acercamiento y sentimientos en su mayoría positivos, por ende, en el transcurrir de las sesiones comenzó a tener presencia la cordialidad, la confianza y un espíritu de grupo. Al final del proceso se comenzó a operar en el subgrupo muchos cambios de conducta: los gestos, el tono de voz, mayor capacidad para brindarse mutua asistencia, etc.

En las personas del Subgrupo 4 se fortaleció la aceptación de sí mismos (as), esto es muy importante porque al aceptarse se experimenta mayor realidad, autenticidad y se está más cercano (a) a sus sentimientos, de esta manera los mismos son más susceptibles al cambio. Luego, se dieron cuenta que existía en el subgrupo cierta libertad (aunque riesgosa) que propiciaba un ambiente de confianza, por lo que se permitió que las personas del subgrupo conocieran alguna faceta más profunda de sí mismo (a). Lo lamentable en este subgrupo fue que hubo mucho ausentismo por situaciones muy complicadas, por ejemplo, enojarse con alguien del Centro Diurno a tal punto que renunciaba al mismo aunque siempre regresaba, tener una gran “discapacidad cognitiva” que le dificultó acordarse del día de la sesión, enfermedades tan graves que provocaron la muerte a dos de las personas del subgrupo.

El Subgrupo 5 comenzó dando un ambiente de confianza porque se dio cuenta que existía en el mismo cierta libertad que permitía que se conociera alguna faceta más profunda de sí mismo (a), esto los llevó a una aceptación más real y autentica de sí mismo (a), generándose un acercamiento a sus sentimientos que permitió que estos sean más susceptibles al cambio. Durante la mayor parte del

proceso ellos (as) se expresaron sentimientos y aceptaron los mismos, por lo que, se produjo: acercamiento, cordialidad, confianza y un espíritu de grupo. Por ende, en el subgrupo se operan muchos cambios de conducta: los gestos, el tono de voz, mayor capacidad para brindarse mutua asistencia, etc.

Se aclara que a las personas adultas mayores no les incomoda que cualquiera de sus compañeros (as) del Centro Diurno se incorporaran a alguna de las sesiones aunque no fuera parte del mismo desde el inicio, ya que todos (as) se consideran compañeros (as) del gran grupo del Centro Diurno, sin embargo hay muy poca “química” en algunos (as) de ellos (as).

De acuerdo con Rogers (1976) se puede señalar que en los subgrupos se produjo los siguientes cambios:

- Ψ Las personas de cada subgrupo modificaron el concepto de sí mismos (as), comprendieron o incorporaron más sus propias potencialidades, escogieron un nuevo rumbo para sus vidas, entre otras. También se dieron situaciones en donde las personas tuvieron cambios que llegaron de manera más tardía.
- Ψ Las relaciones y la comunicación entre las personas de cada subgrupo y sus seres queridos (as) tienen mayor autenticidad, confianza, expresión de sentimientos y afecto.
- Ψ Los cambios y el crecimiento que se dio en las personas de cada subgrupo llegó a influir al Centro Diurno como organización, dándole al mismo un rumbo aún más humano y mayor comunicación interpersonal, entre otras. Sin embargo, también se dio la situación que los cambios que se dieron en una persona de algún subgrupo no fueron percibidos por el Centro Diurno.

7.5 Resultados del “Encuentro entre el Centro Diurno y la comunidad de Palmares”.

7.5.1 A continuación lo referente al segundo objetivo específico y al objetivo externo:

Al final del proceso con los subgrupos se realizó una actividad hacia la comunidad en el Centro Diurno. Se llevó a cabo a los 4 meses de iniciada la práctica dirigida y tuvo como tema: “Yo soy...”. La organización de dicha actividad estuvo a cargo de la Facilitadora, con la colaboración del personal del Centro Diurno y con sugerencias/ayuda de las personas adultas mayores que asisten al mismo. En la misma también hubo ventas de comida y música. Se invitó con un mes de anticipación a la comunidad de Palmares, esto se realizó mediante mensajes por medio de avisos en misas, afiches (ver Anexo 6) y otros.

Para el encuentro con la comunidad cada persona adulta mayor del Centro Diurno expuso objetos que expresaban de manera simbólica quién es. Al principio del proceso de la práctica dirigida se les dio la indicación para que tuvieran tiempo suficiente de hacer dentro de ciertos espacios en el Centro Diurno o en sus casas lo que deseaban mostrar. La Facilitadora después de cada sesión con cada subgrupo invirtió como máximo una hora para ayudarles a definir lo que querían hacer, motivarlos (as) a realizarlo y planear con ellos (as) el Encuentro con la comunidad.

En la actividad hubo varias libretas en donde las personas visitantes manifestaron su opinión de lo expuesto y del compartir con las personas adultas mayores. Esta actividad se hizo con el fin de propiciar la interacción de la comunidad con el Centro Diurno y con las personas adultas mayores que asisten al mismo, para que conocieran el Centro y apreciar el potencial con el que cuentan las personas adultas mayores que asisten al mismo, y para que las personas adultas mayores se expresaran y fueran escuchadas por otras generaciones y por sus pares que no asisten al mismo lugar.

7.5.2 Comentarios de las personas de la comunidad asistentes al Encuentro entre el Centro Diurno y la Comunidad de Palmares (ver Anexo 9):

Se propició y se logró la sensibilización de la comunidad hacia las personas adultas mayores del Centro Diurno y hacia éste.

Las personas asistentes opinaron que el Encuentro contribuyó a que la persona adulta mayor se identifique aún más con el Centro Diurno. Además, los (as) asistentes expresaron que la actividad les permitió conocer el Centro Diurno y darse cuenta del aporte integral que el mismo proporciona en la calidad de vida de la persona adulta mayor.

La principal razón por la que apoyan la labor del Centro Diurno es porque con actividades como el Encuentro se favorece que las personas adultas mayores sigan adelante en la vida, se diviertan, se sientan desestresadas, motivadas y alegres, esto porque se les toma en cuenta y se les refuerza que son útiles.

Este aspecto es mencionado por lo menos 17 veces en el folder de los comentarios porque para las personas asistentes es más importante que el Centro Diurno brinde amor a las personas adultas mayores que solo rehabilitación, aunque también valoran este aspecto. Por ejemplo, consideran importante fortalecer el compartir entre las personas adultas mayores que son compañeros (as) en el Centro Diurno, ya que son una fuente de apoyo.

En su mayoría, pareciera que las personas asistentes al Encuentro llegaron sensibilizadas hacia las personas adultas mayores, esto podría tener su justificación en que la mayoría de los (as) asistentes fueron familiares de las personas adultas mayores del Centro Diurno.

Pareciera que la actividad les sirvió a los (as) familiares de las personas adultas mayores del Centro Diurno ha re-conocer que el Centro Diurno también está sensibilizado ante estas personas, lo cual les genera tranquilidad porque es un aspecto muy importante para ellos (as).

De este modo, se logró sensibilizar aún más a los (as) familiares sobre la labor del Centro Diurno y a confortarlos (as).

Con respecto a las pocas personas de la comunidad que llegaron a la actividad, se puede decir que solo el hecho de que asistieran y su conducta y comentarios se percibe que ya venían sensibilizados (as) con la población adulta mayor.

Otra razón importante que mencionaron fue que la actividad contribuye a valorar a los (as) adultos (as) mayores por el hecho de ser personas y por el aporte que han dado en la construcción de la existencia humana, lo cual les ha aportado mucha sabiduría y les convierte en “testimonio para todas las personas”. De esta manera, al realizar el Encuentro se colabora en el fortalecimiento de los valores universales para así disfrutar de un mundo mejor.

Por último, consideran que la actividad favorece el compartir y el conocer lo realizado por las personas adultas mayores en el Centro Diurno, por lo que se sugiere realizar más encuentros entre las personas adultas mayores del Centro Diurno y sus familias, y tratar de movilizar más a la comunidad para que asistan a este tipo de actividades.

7.5.3 Comentarios de las personas adultas mayores del Centro Diurno sobre el Encuentro entre el Centro Diurno y la Comunidad de Palmares (ver Anexo 10):

Se logró potenciar en las personas adultas mayores el anclaje con la comunidad de Palmares, a continuación las razones de este hecho:

Sintieron alegría, gratitud, excitación, ilusión, motivación, preocupación, diversión, nerviosidad, inseguridad, ansiedad o expectativa, interés, placer, sorpresa y admiración. Una persona manifestó desdicha al no haber podido asistir al Encuentro.

Les parece muy acertado relacionarse con la comunidad por las siguientes razones: para que la comunidad preste más atención a las personas adultas mayores, no confunda el Centro Diurno con el Hogar para Ancianos, no crea que las personas adultas mayores que asisten al Centro Diurno pasan todo el día de “vagos (as)” y conozca el Centro Diurno y el aporte que éste da. Recalcan que más que relacionarse es comunicarse con la comunidad.

Se expresó que fue una lástima que mucha gente de la comunidad no asistiera al Encuentro, por lo que una persona sugirió que la actividad se debería hacer un fin de semana porque los viernes la gente trabaja o estudia; el problema con esta sugerencia es que el Centro Diurno no labora los fines de semana. Además, una persona propuso que se debería pedir a las personas asistentes una contribución para aumentar los recursos económicos del Centro Diurno.

Otra persona criticó el afiche porque le pareció poco visible, ya que los colores eran muy oscuros y las personas suelen arrancar los mismos, para él esto pudo haber generado que no muchas personas se dieran cuenta de la actividad, por lo que sugirió utilizar medios como la radio y el perifoneo para promocionar el Encuentro. La dificultad con las propuestas de él es que a la Facilitadora le es muy difícil pagar el costo de esos medios de promoción.

El Encuentro contribuyó en ellos (as) a reforzar su amor propio y su autovaloración, ya que lograron darse cuenta que sus malformaciones, acento, etc., no les impidió hacer “cosas” para exponer y que en el Centro Diurno ninguno (a) es mejor o peor que el otro (a). Constataron que el bajo nivel económico o educativo no les quita que sean talentosos (as) en su arte, por ende se sintieron alegres, motivados (as) y halagados (as) al participar, al ser reconocidos (as) y al ser apoyados (as). La actividad les hizo ver que en la actualidad la persona adulta mayor cuenta con más ayuda que en años anteriores.

Se sintieron aliviados (as) al ver que se vendió toda la comida a pesar que no asistió mucha gente de la comunidad, esto indica que las personas que asistieron hicieron un gran esfuerzo por contribuir de maneras diversas.

Expresaron mucho agrado porque se dio la oportunidad de divertirse y sentirse como seres humanos. Entre las actividades que mencionaron que les gustó fueron: las exposiciones, el almuerzo, relacionarse con las personas externas al Centro Diurno, la música, que estuvo muy movido, los payasos, etc. Una persona mencionó que para hacer algo bonito no se necesita de mucho dinero, y otras personas dijeron que se reconoce y se ve el esfuerzo que se hizo para llevar a cabo el Encuentro.

Consideran importante el contacto con la comunidad pero indican que las personas de la comunidad son las que deben asistir al Centro Diurno, y que la mejor forma es por medio de actividades como el Encuentro porque posibilita el conocimiento del Centro Diurno y de las personas adultas mayores del mismo. Les gusta que personas externas al Centro Diurno colaboren con el Centro y ofrezcan sus servicios profesionales o vocacionales en beneficio de las personas adultas mayores del mismo, sobre todo si se hace con un sentido más allá del deber.

7.6 Alcances de la práctica dirigida. Cambios que se dieron en las personas adultas mayores participantes durante y después del proceso de las sesiones y del Encuentro con la comunidad.

La siguiente cita expresa el valor de haber llevado a cabo la presente práctica dirigida:

“Antes de que usted viniera, yo calculo que, todos los trabajos que se hicieron aquí aquellas exposiciones (...) todos los trabajos estaban en la casa, cada uno se lleva para la casa algo que tenía guardado no se qué, pero usted dijo que hacer la exposición y buscar los trabajos tuvimos que revolver la casa para ver que encontraban entonces se trajeron todo (...) estaba todo olvidado entonces o pensaban que ya no tenía importancia pero díay, usted fue quien nos impulsó a que se podía traer todo lo que se había hecho aquí, para que vieran que uno no era tan tontillo (...) muchas cosas que estaban olvidadas usted las volvió a renacer” (extracto de la entrevista realizada en el mes de junio de 2011 a Señor 2).

A continuación la síntesis de las entrevistas realizadas a 13 personas adultas mayores del Centro Diurno en el mes de junio, julio y agosto de 2011 y a la Administradora del Centro Diurno el 18 de agosto de 2011 (ver Anexo 11). Se aclara que a la par de cada persona adulta mayor se anota los cambios que él o ella tuvo según las opiniones coincidentes en la mayoría de las personas entrevistadas y la Facilitadora.

Cuadro 43

Cambios experimentados o aprendizajes adquiridos en las personas adultas mayores participantes

Personas adultas mayores que aplican para el análisis de la práctica dirigida	Cambios experimentados o aprendizajes adquiridos en el proceso de la práctica dirigida
Señora 1	Ella era una persona terca y le era difícil disculparse o asumir sus responsabilidades, sin embargo, ahora es una mujer simpática que se relaciona mejor con las personas del Centro Diurno.
Señor 1	Él ha fortalecido sus cualidades y ahora acepta bromas. Tiene más ganas de vivir y más fuerza de voluntad, a pesar que está muy triste por el cambio de vida que le generó la quebradura de cadera.
Señora 2	Ella llegó a estar más abierta y más tranquila, aunque sigue siendo complicado relacionarse con ella, sin embargo, ahora tratan de comprenderla.
Señor 2	Él ahora se relaciona y se expresa mejor con las personas del Centro Diurno, está más calmado y tolerante, es decir, ya no es tan “malcriado”. Le gusta dirigir pero ya lo hace con amor. Además, se le había olvidado dibujar a partir de su imaginación pero a raíz del proceso logró volver a dibujar de esa manera.
Señora 3	Cuando ella recién llegó al Centro Diurno era muy brava y se ofendía con facilidad, sin embargo, ahora trata de no enojarse o pelear con las personas. Ahora es una mujer más tranquila, amable y agradecida. Su fe ha aumentado y aplica la “teoría del amor” en todo lo que realiza. Es una mujer con más fortaleza.
Señora 4	Ella ahora es una persona más tranquila y ha fortalecido su modo de ser. Dejó de ser muy regañona. Ya no piensa mal por el acto de bailar, más bien ahora le gusta bailar.
Señora 5	Ella ha cambiado mucho. Es una mujer que prefiere estar sola, aunque si asiste al Centro Diurno es porque quería estar en un grupo. Las demás personas del Centro Diurno consideran que ella no quiere relacionarse con ellos (as), sin embargo, se ha acercado más al grupo y está más abierta a los (as) demás. Ella ya no crítica a las personas del Centro Diurno que no son católicas o que no practican dicha religión como ella cree que debería hacerse. Además, hace más favores, ya acepta el afecto físico que los (as) demás le expresan y estuvo en el baile del Encuentro con la comunidad. Ella indica que ahora respeta para que la respeten. Mejoró su relación con Señor 3.
Señora 6	Ella ahora es más tranquila, contenta, saludable, simpática y sociable. Ya puede trabajar por sí misma en las actividades del Centro Diurno. No está con depresión.
Señor 3	Él ahora es más llevadero, flexible y tolerante, es decir, ya no es “mandón” ni amargado. Tiene más ganas de vivir y es más amoroso con las personas del Centro Diurno, además, conoce más a las personas de su subgrupo e indica que las personas adultas mayores del Centro Diurno están más complementadas y amorosas entre sí. La Administradora del Centro Diurno indica que él está muy triste porque está experimentando una lucha entre dos “él”: él es tacaño pero lucha contra eso. Él busca la aprobación y quedar bien con todas las personas, por lo que a veces “se miente a él mismo” con tal de dar una buena imagen. Mejoró su relación con Señora 5.
Señor 4	Él -para bien- es otro hombre. Necesita mucho del Centro Diurno para estar bien. Ahora se siente mucho mejor, está más tranquilo y ha adquiriendo más confianza. Está más alegre y bromista. Está fumando menos.
Señora 7	Ella -para bien- es otra persona. Está yendo donde un psicólogo. Ahora sabe lo que

	siente y lo que le pasa. Ha adquirido más confianza con sus compañeros (as). Está más tranquila, alegre y positiva. Ya no se deja afectar negativamente por la situación de sus hijas. Está más saludable.
Señora 8	Ella es una persona que ha fortalecido sus cualidades, y está aún más amistosa y contenta.
Señora 9	Ella era una mujer muy “delicada” que solo pasaba llorando, con la autoestima baja, se quejaba por la comida, etc., en cambio ahora es más amigable, acepta bromas, se valora, se resiente menos, está más tranquila, despreocupada, más confiada en Dios, es auténtica, se ofende menos y ha aprendido a defenderse -aunque en veces no es asertiva al hacerlo- y a conocerse. Está muy satisfecha y agradecida. Logró quitarse el capricho por un hombre y ahora se siente más liviana. Indica que en el Centro Diurno comparten más y están muy unidos (as). Consideran que ella es una de las personas que ha tenido un cambio más significativo.
Señor 5	Él es un hombre que antes era muy encerrado en sí mismo pero ahora se ha vuelto más sociable y tratable, además, es muy “vacilón”. Ahora participa más en actividades grupales y da opiniones o ideas, aunque está asistiendo menos al Centro Diurno. Él expresa que está más fuerte espiritualmente y ha aprendido mucho sobre este aspecto, además, ha logrado superar sus debilidades y manejar su libertad con responsabilidad.
Señor 6	Él –para bien- es otro hombre. Que relacionarse y trabajar con él sería muy enriquecedor si pudiera escuchar. Él era un hombre muy distraído y pensativo en exceso, ahora sabe más cómo mantener su mente ocupada en asuntos edificantes, estar entretenido y estar tranquilo. Está mejor de salud física.
Señora 10	Ella cambió mucho, dejó de ser muy problemática y envidiosa. Se volvió más tranquila y llevadera. Llegó a compenetrarse más con las personas y erradicó los resentimientos y las fricciones que tenía con alguna gente.
Señora 11	Ella cambió mucho y dejó de ser “metiche”, de ser tan resentida, de estar tan enojada y de hablar de más. Se ha vuelto una persona más llevadera, humilde, amorosa, cercana, unida, sincera, amistosa, tranquila y simpática. Ya no es tan “hipocondriaca”, ha logrado relajarse más y profundizar más en sí misma. Se ha adaptado mejor ha estar sola en su casa. Ha fortalecido su espiritualidad. Manifiesta que hay que tener cuidado con algunas personas del Centro Diurno.
Señor 7	Él es un prodigio y posee una autoestima alta. Lo más importante es que él ha logrado: mejorar su carácter, no ser tan inflexible, comportarse asertivamente con las personas, manejar el enojo, vivir mejor, saber cómo vivir el tiempo que le falta, darle la importancia que merece a cada asunto, no adquirir responsabilidades que no le corresponden, ser más amoroso y amigable. Señor 7 considera que en el Centro Diurno el que tenía que cambiar era él. Está más conectado con las flores aunque es muy celoso del jardín. Las personas del Centro Diurno consideran que él es la persona que más cambios experimentó a raíz del proceso de la práctica dirigida.
Señora 12	Ella es “un pan de Dios”. Indican que está entre la tranquilidad, la preocupación y la queja. La Administradora del Centro Diurno informa que parece que tiene Alzheimer.
Señor 8	Él es un hombre llevadero y saludable. Él aprendió más sobre amarse, amar y compartir con sus compañeros (as). Sus compañeros (as) y él han incrementado la confianza entre ellos (as) y a expresarse con mayor sinceridad y autenticidad. Está más positivo, abierto, maduro, fuerte, amable y cariñoso, ya no es tan perfeccionista y exigente consigo mismo.

Fuente: Elaboración propia.

7.7 Alcances de la práctica dirigida. Comentarios de las personas adultas mayores que aplican para el análisis de la práctica dirigida sobre el proceso de la práctica dirigida.

En seguida la síntesis de los comentarios realizados por personas adultas mayores del Centro Diurno al final del proceso de las sesiones que concluyó en los últimos dos meses de 2010. Los mismos fueron expresados en la última sesión mientras el subgrupo compartía un refrigerio. La Sesión 16 no tuvo la estructura habitual de las demás sesiones, ya que se desarrolló de manera muy espontánea. Al principio de la Sesión 16 en algunos de los subgrupos se realizó una pequeña visualización o técnica de relajación para preparar al subgrupo para el cierre del proceso, sobre todo en aquellos que fueron menos consistentes o que experimentaron situaciones difíciles.

Cuadro 44

Comentarios de las personas adultas mayores sobre el proceso de la práctica dirigida

Personas adultas mayores	Comentarios de las personas adultas mayores
Señora 1	No asistió al final del proceso porque estuvo cuidando a su esposo que estaba gravemente enfermo (el señor también estaba en el Centro Diurno y muere unos días después de Señora 10).
Señor 1	No asistió al final del proceso porque se quebró la cadera.
Señora 2	Todo le encantó. Le gustó mucho: a) La Facilitadora: su personalidad, su tato, su comportamiento y que trabaja de corazón; b) El espacio de escucha para desahogarse (solo a la Facilitadora le ha contado sucesos que no le ha contado a nadie); c) Dibujar; d) Las técnicas de relajación. El aprendizaje que obtuvo fue la franqueza. Las sesiones fueron como un descanso eterno para su corazón. Agradece y bendice a la Facilitadora.
Señor 2	Opina que el proceso fue “rebueno” desde el primer día. Lo que más le gustó fueron las técnicas de relajación (principalmente las visualizaciones) y la actividad con la comunidad. Aprendió de las “charlas/reflexiones” de la Facilitadora (lo que ella dice es cierto y él ha visto que está muy atrasado en muchas cosas). Le gustó la Facilitadora: el trato y su sinceridad. Valora el hecho de que la gente ha guardado mucha discreción. Agradece a la Facilitadora.
Señora 3	Está muy agradecida. Todo le gustó, principalmente las visualizaciones. Le ayudó a tener paciencia, no buscar enojarse, ser más amable y tener más fe en Dios. Indica que la Facilitadora es una persona con un don muy especial y que el Espíritu Santo la ha ayudado mucho en su quehacer como Facilitadora. Agradece y bendice a la Facilitadora.
Señora 4	Todo le gustó y fue muy bonito. Le gustaron mucho las visualizaciones. Le ayudó mucho dentro de ella: aprendió a tener calma, paz, a escuchar y entender. Fue muy beneficioso el abordaje de la espiritualidad. Le brindó herramientas para su vida. Agradece y bendice a la Facilitadora.
Señora 5	Le gustaron mucho las visualizaciones, los mandalas y cuando se abordó la infancia. Fueron momentos para encontrarse uno con el otro. Se siente realizada, con paz, con amor, con ternura y cercanía. Agradece y bendice a la Facilitadora.

Señora 6	Todo le gustó. Le gustaron mucho las visualizaciones, las explicaciones de la Facilitadora y cuando se abordó la espiritualidad. Le ayudó para recuperar la mente y para estar mejor de ánimo. Agradece y bendice a la Facilitadora.
Señor 3	Todo fue bonito. Le gustaron mucho las visualizaciones, abordar la niñez y la espiritualidad (le dio mucha satisfacción). Se siente muy lleno de Dios, sereno y con paz. Le ayudó a sentirse mejor. Expresa que la Facilitadora fue lo más bonito. Agradece y bendice a la Facilitadora.
Señor 4	Se sintió muy bien. Lo que más le gustó fueron las técnicas de relajación. Le ha ayudado a tener menos preocupaciones.
Señora 7	Fue muy lindo y bueno. Lo que más le gustó fueron las técnicas de relajación. Aprendió mucho a sentirse plena. La Facilitadora le transmitía alegría. Las limitaciones que experimentó durante el proceso fueron que no sabe leer y escribir. Agradece y bendice a la Facilitadora.
Señora 8	Fue muy bonito y se sintió muy bien. Le gustó oír a la Facilitadora para aprender (en la cabeza se le queda lo escuchado). También le gustó el trabajo en subgrupo: genera más unión, y ayuda a ser honestos (as) y saberse expresar. Le ha servido mucho los consejos de la Facilitadora y le gustó mucho la misma: su modo de ser, de expresarse y que se nota la preocupación que tiene hacia ellos (as). Se sintió muy feliz. La limitación que experimentó durante el proceso fue su problema auditivo. Agradece y bendice a la Facilitadora.
Señora 9	Lo que no le gustó es que la Facilitadora se tenga que ir. Desde que veía a la Facilitadora se sentía contenta. Todo le gustó pero lo que más le gustó fueron las técnicas de relajación. Le ayudó a abrir la mente y a eliminar pensamientos irracionales. Le ha enseñado a compartir y llevarse bien con las personas del Centro Diurno: aceptar y tolerar. Las hijas le dicen que ha cambiado. Agradece y bendice a la Facilitadora.
Señor 5	Señala que el proceso de las sesiones y el Encuentro fueron muy importantes para el bienestar y reconocimiento de las personas adultas mayores del Centro Diurno. Todo le pareció muy bien pero lo mejor fue el apoyo que la Facilitadora le dio durante la enfermedad y muerte de su esposa, y también la ayuda que le brindó cuando visito a su esposa que estaba agonizando. Considera que la Facilitadora da una escucha profesional que es importante para ayudar a las personas a estar bien y a entender sus situaciones.
Señor 6	Le ha ayudado a entretenerse o tener la mente ocupada, a divertirse, a aprender, a valorar.
Señora 10	No asistió al final del proceso porque se encontraba gravemente enferma. La Facilitadora le realizó una visita en su casa (unos días antes de que muriera). Señora 10 le comentó que estaba poniendo en práctica lo aprendido, y agradeció y valoró la visita porque le ayudó mucho a tener paz y desahogarse. Agradece y bendice a la Facilitadora.
Señora 11	Todo fue bonito y bueno. Está muy contenta porque le ayudó a salir de la tristeza y de la angustia, ya que le generó paz y tranquilidad. Lo que más le gustó fueron las técnicas de relajación porque la hicieron sentirse chineada y serena. Opina que abordar la espiritualidad fue muy importante. Confío en la Facilitadora porque es una experta y le supo dar consejos. Agradece y bendice a la Facilitadora.
Señor 7	Le gustó mucho, todo fue muy bonito y se sintió muy bien. Le gustó mucho: las sesiones, el Encuentro, las técnicas de relajación y las reflexiones. Considera que abordar la espiritualidad fue muy importante y que el proceso de las sesiones fue primordial para expresarse. Indica que aprendió mucho y que está muy contento. Le pregunta a la Facilitadora si va a volver a trabajar con ellos (as). Agradece y bendice a la Facilitadora.

Señora 12	Faltó a las últimas sesiones, pero durante el proceso había manifestado que durante las sesiones había aprendido a saber lo que le sucedía y a qué hacer para sentirse mejor. Expresó un agrado por la Facilitadora, a la cual considera humilde, dedicada a ellos (as) y con un bonito modo.
Señor 8	Le ha encantado el proceso. Le ha ayudado a aceptarse tal como es, a dejar atrás y comprender momentos del pasado. Señala que la Facilitadora es una persona iluminada. Le ha gustado mucho las “reflexiones” de la Facilitadora y los temas sobre: la Creación, Dios y la Espiritualidad, los mismos han sido muy satisfactorios. Agradece y bendice a la Facilitadora por la voluntad y entrega que ha puesto.

Fuente: Elaboración propia.

Capítulo 8

Obstáculos y dificultades encontradas en el ejercicio de la práctica

A continuación se manifiestan:

- Ψ **La agenda del Centro Diurno.** Ésta no es “estructurada” por lo que algunas actividades coincidían con el día u hora de las sesiones. Esto no es un problema si se trabajara en dicho lugar porque se podría acomodar la sesión para otro momento, sin embargo, a la Facilitadora se le complicaba hacer esto porque tenía que distribuir su tiempo entre la práctica dirigida y otros asuntos.
- Ψ **La habitación en donde se realizaban las sesiones.** Es un lugar de paso (conecta la oficina principal con la cocina), es donde se guardan los medicamentos y otras cosas, es donde atiende la doctora y es donde se acuesta a alguna persona que se siente mal de salud. Esta situación generó que las sesiones fueran interrumpidas o se realizaran las mismas en otros lugares del Centro Diurno (muchos de estos espacios son muy poco privados).
- Ψ **Los problemas auditivos.** Fue bastante complicado y angustioso abordar a las personas adultas mayores que no escuchan muy bien. Aunque la Facilitadora hubiera sabido hablar en señas no hubiera podido resolver el asunto porque las personas adultas mayores con dicha discapacidad no saben comunicarse por ese tipo de lenguaje.
- Ψ **La baja escolaridad.** La gran mayoría de las personas adultas mayores están muy poco preparadas académicamente por lo que muchos (as) de ellos (as) no saben leer ni escribir o lo saben de una manera muy rudimentaria; esto dificultó el desarrollo de las sesiones ya que ellos (as) no podían, por ejemplo, recortar frases o notas que les resonara de alguna revista.
- Ψ **La falta de transporte.** Algunas de las personas adultas mayores no asistieron algunas veces al Centro Diurno y a las sesiones porque no tenían como llegar, esto debido a que los pocos recursos económicos y el invierno les impidió usar algún tipo de transporte público o porque sus familiares no les hacía el favor o no podían transportarlos (as).
- Ψ **Situaciones trágicas.** Muchas de las personas adultas mayores de manera muy seguida enfrentaron situaciones muy crudas, por ejemplo: asesinato de un hijo, desaparición de una hija, fallecimiento del cónyuge, enfermedades graves en hijas, el atropello, quebraduras de cadera, infartos, crisis mentales, fuertes gripes, etc., esto generó que la asistencia a las sesiones o al Encuentro se viera afectada.

Ψ **El anteproyecto.** Al ser la práctica un proyecto para optar al grado de licenciatura ya se contaba con un anteproyecto que demarcó los pasos a seguir en la práctica, esto limitó un poco el abordaje de algunas situaciones bajo otro formato que hubiera sido muy provechoso, por ejemplo: talleres psicoeducativos.

Ψ **Limitación económica.** La falta de recursos económicos principalmente restringió la cantidad de materiales a utilizar en el proceso de las sesiones y en la decoración para el Encuentro entre el Centro Diurno y la comunidad de Palmares. Además, obstaculizó durante varios meses el realizar el informe de la práctica porque hubo problemas en acceder a una computadora.

Capítulo 9

Factores que facilitaron el ejercicio de la práctica

A continuación se revelan:

- Ψ La Facilitadora fue beneficiada al realizar la práctica dirigida en la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares-Alajuela porque le redujo el tiempo de traslado y el gasto económico.
- Ψ Fue muy útil para la Facilitadora realizar el abordar por medio de subgrupos a las personas adultas mayores de la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares-Alajuela porque le garantizó la atención de todas las personas adultas mayores que asistieron al Centro Diurno pues de otra forma resultaría bastante complicado y/o ineficaz.
- Ψ El apoyo económico y logístico de la Junta Directiva, la Administradora, el personal y las personas adultas mayores de la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares-Alajuela, principalmente para la puesta en acción del Encuentro entre el Centro Diurno y la comunidad de Palmares.
- Ψ Las retroalimentaciones del equipo asesor y de la Administradora de la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares-Alajuela porque fueron apoyo y guía para la Facilitadora.

Capítulo 10

Conclusiones generales

Por lo tanto, la aplicación de la *escucha experiencial* en las personas adultas mayores no se apegó totalmente a la definición de Rogers, ya que se enriqueció con diversos tipos de intervención verbal y la aplicación de las técnicas descritas. La facilitadora consideró necesario ampliar los recursos de escucha, debido a las situaciones que enfrentaron las personas adultas mayores durante el período de realización de la práctica, Surgieron diversas crisis que requirieron de primeros auxilios psicológicos y de apoyo. Muchas de las personas adultas mayores de manera frecuente enfrentaron eventos impactantes, por ejemplo: asesinato de un hijo, desaparición de una hija, fallecimiento del cónyuge, enfermedades graves en hijas, el atropello, quebraduras de cadera, infartos, crisis mentales, fuertes gripes, etc.

A partir de esta experiencia se considera que la aplicación de dicha técnica apegada totalmente a la definición de Rogers se pueda aplicar como única técnica en intervenciones individuales aunque no en grupales.

En el caso de las personas adultas mayores la escucha experiencial de Rogers, no debería aplicarse como único recurso, debido a que en esta etapa de la vida, las personas adultas mayores, para enfrentar diversas situaciones impactantes requieren de técnicas específicas y de psicoeducación

Fue muy provechoso haber definido la etapa en la que se encontraba la persona y el subgrupo en cada sesión. Esto ayudó a precisar cada uno de los cambios ocurridos a lo largo del proceso y el estado de la persona y del subgrupo. Así mismo ésta impresión se integró al realizar el análisis de la totalidad del proceso. En este sentido, el modelo teórico-práctico de Rogers aporta mecanismos y recursos (las etapas del “continuo cambio”, las etapas de los grupos de encuentro, la escucha experiencial, entre otras), para el análisis individual y grupal del proceso de la presente práctica.

La Facilitadora al congregar la teoría de Carl Rogers con la población adulta mayor señala que su teoría aporta uno de los dos tipos de escucha de la psicología que pueden ser aplicados para atender la gran necesidad de escucha que tienen las personas adultas mayores. Se reafirma en sus contribuciones el argumento de que una persona adulta mayor, a pesar de sus años, tiene aún mucho por compartir y crear.

Morales (2000) indica que el modelo teórico-práctico de Rogers pretende que las personas aprendan a vivir en su vida como quien participa de un proceso dinámico y fluyente donde el transcurrir de la experiencia les permita continuamente descubrir nuevos aspectos de sí mismos (as), generándose que valoricen el proceso que son y confíen en Sí mismos (as) cada vez más.

11.1 Con respecto al primer objetivo específico.

Crear espacios de escucha e interacción comunicacional socio-afectiva para las personas adultas mayores de la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares, Alajuela.

11.1.1 Las sesiones. El proceso individual.

- Ψ Las personas adultas tienen mucha necesidad de ser escuchadas por alguien preparado (a) para atender sus inquietudes, pensamientos, sentimientos, añoranzas, etc., es decir, tienen necesidad de ser escuchadas de manera empática y validadas como personas que tienen mucho que decir y aportar a las demás personas.
- Ψ Las personas adultas mayores son personas receptivas y dispuestas a contar su historia, su manera de ser y de pensar pues necesitan establecer contacto.
- Ψ Se dio voz a personas que son poco escuchadas.
- Ψ Se abordó la etapa de la vejez desde lo teórico y desde la subjetividad de la persona que la vive.
- Ψ Se incentivó espacios para que la persona adulta mayor se expresara en el interior de la institución.
- Ψ Al escuchar empáticamente a las personas adultas mayores se mejoró su calidad de vida.
- Ψ Los temas que fueron frecuentemente más abordados en el proceso de las sesiones por las personas adultas mayores: la espiritualidad, la violencia doméstica, el sufrimiento, las limitaciones físicas, la infancia, la soledad, el gusto por una pareja, la baja autoestima, el negativismo, los anhelos, los gustos, el Centro Diurno, las separaciones forzadas de seres queridos (as), la muerte, las épocas pasadas y la pobreza.
- Ψ La Etapa 5 -de *las siete corrientes del funcionamiento psíquico del modelo teórico del continuo de cambio psicológico* de Rogers- fue la más frecuente en las personas adultas mayores, esto indica que:
 - Ψ Comienza a ser proceso.
 - Ψ Se acercan más a su organismo.

- Ψ Gozan de mayor libertad interna.
 - Ψ Expresan sus sentimientos con libertad, en el presente, en demasía y los reconocen como propios a sí mismos (as).
 - Ψ Sus *experiencing* se va relajando, no es tan remoto y lo viven con poco retraso.
 - Ψ Sus constructos son más flexibles y descubren y cuestionan muchos personales.
 - Ψ Afrontan sus contradicciones e incongruencias.
 - Ψ Aceptan y se responsabilizan de sus problemas.
- Ψ Las personas adultas mayores han reemplazado el más o menos rígidos esquemas de pensamientos y valores en el que han estado operando por un proceso evaluador organísmico. Han disminuido considerablemente de sus esquemas de pensamiento las siguientes frases: “Mi vida es tan desdichada, ¡Mi vida es tan infeliz que doy lástima!” y “No merezco las bendiciones de Dios porque no soy digno”, etc.
- Ψ Es la relación terapéutica la que sana por encima de conceptualizaciones y técnicas. La comprensión o empatía es la forma de asimilar el conocimiento humano y para entender la actividad humana se vuelve necesario que se interprete el comportamiento de la persona adulta mayor de acuerdo a la apreciación de la posición dentro de la estructura compleja de reglas y prácticas en la que se mueve.
- Para Rogers la terapia es no directiva, es decir, no se le impone a la persona objetivos y metas ajenos a él o ella y se evita toda aceleración prematura del proceso de la persona. Además, se trata de descubrir lo que es dado en la experiencia y ver más allá de los prejuicios, preconcepciones y teorías del o la observador (a).
- Ψ La espiritualidad fue el recurso y el tema más recurrente en las personas adultas mayores y pareciera que la concepción que ellos (as) tienen acerca de lo sagrado influye en su bienestar físico y psíquico. Las concepciones que las personas adultas mayores tienen acerca de lo que hay más allá de la muerte o las respuestas que se han dado a las preguntas de por qué y para qué de la vida, emergió como esencial en el proceso de adaptación al envejecimiento y en la evaluación que hacen de sus vidas. Por tanto, se debe considerar la posibilidad de incluir el aspecto espiritual en el quehacer investigativo y clínico de la psicología, al tratar la población de personas adultas mayores. Las explicaciones e intervenciones terapéuticas se acercarán a la realidad de la población en la que se interviene.
- Ψ La humildad y la capacidad para pedir ayuda fueron las características que compartieron las cinco personas descritas como destacadas en el proceso. En general , las personas adultas

mayores participantes han tenido que afrontar y resolver situaciones que dificultaron su proceso de crecimiento personal, sin embargo, los y las participantes destacadas lograron recurrir a instancias, recursos y personas que les ayudaron a superarse e incorporar la cualidad del movimiento o del cambio a todos los aspectos de su vida psicológica.

- Ψ El aprendizaje en las personas adultas mayores es posible y la educación debe orientarse al aprovechamiento de las capacidades (acompañada de los recursos didácticos apropiados) y no a la compensación del déficit. La principal meta para ellos (as) está en la satisfacción personal, por lo que la formación educativa ellos (as) incrementarían el bienestar y la confianza en sí mismos (as), erradicándose los estereotipos sociales negativos sobre las personas adultas mayores.
- Ψ La familia es el microsistema más importante para las personas adultas mayores, sin embargo, han tenido que adaptarse a una serie de cambios que ha experimentado la estructura familiar.
- Ψ El contacto familiar depende de la proximidad geográfica más que de ningún otro factor.
- Ψ La gran mayoría de las personas adultas mayores prefieren que sean sus hijos (as) quienes los (as) cuiden. Esto refuerza que los cuidados emocionales que una persona necesita en las situaciones límites de la vida solo los pueden prestar satisfactoriamente las figuras de apego.
- Ψ Los microsistemas familiar y de trabajo se influyen mutuamente. La vejez coincide con el fin de la actividad laboral por lo que el exosistema se ve afectado por la interrupción de las relaciones interpersonales que se dan en los ámbitos laborales, además, el fin de la actividad laboral afecta la dinámica de la relación de pareja.
- Ψ La jubilación o desocupación laboral ha dado oportunidad a las personas adultas mayores a dedicarse a actividades que antes les era difícil realizar y que llenan su tiempo satisfactoriamente.
- Ψ Las personas adultas mayores han tenido que adaptarse a cambios ideológicos, políticos y culturales que influyen en sus cogniciones, creencias y actitudes individuales.
- Ψ Los mundos sociales que deben ser tenidos en cuenta para las personas adultas mayores además de la familia y los (as) amigos (as) son: las redes informales (grupo de jubilados, centros de día, etc.), el vecindario (este grupo constituye una posibilidad para desarrollar actividades y recursos de innovación cotidiana) y los grupos de actividad (redes de voluntariado, participación en talleres, desarrollo de actividades lúdicas o recreativas, etc.).

11.1.2 Las sesiones. El modelo teórico práctico en el proceso individual.

- Ψ Según Rogers, *las siete etapas del funcionamiento psíquico del modelo teórico del continuo de cambio psicológico* es un proceso lineal que va de la etapa 1 a la etapa 7, sin embargo, en el proceso de la presente práctica se evidenció que no es así, ya que esto depende de las situaciones de las persona adultas mayores pues las mismas van “sobre ruedas” en algunos aspectos pero en otros no, además, las personas pueden empezar hablando de temas superados y luego de temas difíciles o viceversa, por lo que “la línea” de etapas dependerá de la decisión de cada persona sobre cuál situación abordará primero.
- Ψ Hay que tomar la evaluación de cada persona como un “borrador” y no como una “copia final”, es decir, debe tomarse como una impresión diagnóstica y no como un diagnóstico definitivo, además, dicha impresión diagnóstica debe realizarse tomando en cuenta el criterio profesional y el de la persona, ya que ésta ha aprendido a “darse cuenta” sobre su persona y hacia dónde dirigirse.
- Ψ La Facilitadora considera que la teoría rogeriana al intentar ser aplicable en cualquier persona y grupo de cualquier cultura y contexto tiende a estar caracterizada de manera muy general pues no toma en cuenta justamente estas diferencias, por ejemplo, la forma de ser y de expresarse de las personas adultas mayores del Centro Diurno se debe enmarcar en una realidad rural, con escasa preparación académica, con una conducta y forma de hablar que parte de esquemas de pensamiento y creencias campesinas, etc., por lo que se debe tener cuidado para que ellos (as) no “puntuén” bajo en las etapas con características más o menos de “primer mundo” de la teoría rogeriana.
- Ψ Cuando se aplicó alguna técnica (diferente a la *escucha experiencial*) no se pudo aplicar los criterios de valoración de *las siete etapas del continuo emergente* para evaluar dichas técnicas porque cada técnica tiene sus propios criterios. La facilitadora adaptó su lectura a la teoría para definir qué tanto la persona desarrollaba recursos para los objetivos que pretendía cada técnica (aquella diferente a la *escucha experiencial*).Luego se valoro ese resultado correspondiéndolo con las características de *las siete etapas del continuo emergente*, y de esta manera precisar la etapa en la que se encontraba cada persona en la sesión.
- Ψ Dependiendo de la persona adulta mayor se presentó una, dos y/o tres de las características de la persona después de la terapia; esto se dio aún en aquellos casos en que las personas participantes tuvieron como moda la etapa 7 del *continuo emergente* de la teoría rogeriana.

Ψ La Facilitadora considera muy importante llegar a realizar intervenciones individuales en las personas adultas mayores porque de esta manera se podrá tocar asuntos particulares y de manera profunda, haciendo que el abordaje tenga un efecto más terapéutico.

11.1.3 Las sesiones. El proceso de los subgrupos.

- Ψ Contribuyó a que las personas adultas mayores contrarrestaran el aislamiento que experimentan frecuentemente.
- Ψ Favoreció a que las personas adultas mayores disminuyeran su grado de deterioro, mejoraran su apariencia e higiene personal, ganaran mayor interés social, mejoraran su funcionamiento mental y progresaran en sus relaciones interpersonales.
- Ψ Ayudó a que las personas adultas mayores encontraran trascendencia en actividades que ocuparan su tiempo libre y no fueran solo de carácter recreativo, sino que las mismas también se centraran en motivaciones solidarias y en la posibilidad de transmitir a sus pares los recursos psicológicos y sociales que les fueron útiles y “las salidas” que encontraron frente a los problemas.
- Ψ Sirvió para que las personas adultas mayores mejoraran sus relaciones, conocieran aspectos más profundos de ellos (as), compartieran historias y opiniones similares, se ayudaran a resolver dilemas, se proporcionaran un acompañamiento y ayuda para las crisis, etc.

11.1.4 Las sesiones. El modelo teórico práctico en el proceso con los subgrupos.

- Ψ Durante la puesta en práctica del proceso de los subgrupos se logró percibir que la teoría de Rogers sobre los *grupos de encuentro* parte del hecho de que las personas no se conocen o no han interactuado antes, sin embargo, las personas adultas mayores del Centro Diurno son personas que se conocen desde hace meses o años por lo que en este grupo no se aplica lo anterior. Esto genera que algunas características de las *15 etapas de los grupos de encuentro* de Rogers no se apliquen en este grupo de personas, por ejemplo: algunas características de la etapa 5, de la etapa 7, de la etapa 13, de la etapa 12 y de la etapa 14.
- Ψ Las *15 etapas de los grupos de encuentro* de Rogers son descritos de forma muy sintética por lo que no alcanzan a analizar todo lo acontecido en el proceso de los subgrupos. La Facilitadora logró ver que en una misma sesión se dio la presencia de varias de las etapas y se dieron hechos que no calzaban en sentido estricto en ninguna de las 15 etapas, por ejemplo, cuando se

aplicó alguna técnica de visualización. En estas situaciones lo que se hizo fue evaluar cuál de las etapas presentaba más concordancia con lo acontecido en la sesión o cual descripción de etapa estaba más cercana a lo surgido en el subgrupo.

11.2 Con respecto al segundo objetivo específico y al objetivo externo.

Potenciar en las personas adultas mayores el anclaje con la comunidad de Palmares.

Propiciar en la comunidad la sensibilización hacia las personas adultas mayores de la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares, Alajuela.

11.2.1 El Encuentro entre el Centro Diurno y la comunidad de Palmares.

- Ψ Ayudó a que las personas adultas mayores del Centro Diurno reforzaran su amor propio y su autovaloración porque lograron darse cuenta que sus malformaciones, acento, etc., no les impidió hacer “cosas” para exponer y que en el Centro Diurno ninguno (a) es mejor o peor que el otro (a).
- Ψ Sirvió para que las personas adultas mayores del Centro Diurno constataran que el bajo nivel económico o educativo no les quita que sean talentosos (as) en su arte.
- Ψ Favoreció que las personas adultas mayores se sintieran alegres, motivadas y halagadas al participar, al ser reconocidos (as) y al ser apoyados (as). El Encuentro les hizo ver que en la actualidad la persona adulta mayor cuenta con más ayuda que en años anteriores.
- Ψ Contribuyó a que las personas de la comunidad presten más atención a las personas adultas mayores, no confundan el Centro Diurno con el Hogar para Ancianos, no crean que las personas adultas mayores que asisten al Centro Diurno pasan todo el día de “vagos (as)”, conozcan el Centro Diurno y el aporte que éste da, colaboren con el Centro Diurno y ofrezcan sus servicios profesionales o vocacionales en beneficio de las personas adultas mayores del mismo.
- Ψ Valió para que las personas adultas mayores y viceversa se comunicaran y no solo se relacionaran.
- Ψ Contribuyó para que las personas adultas mayores sigan adelante en la vida, se diviertan, se sientan desestresadas, motivadas y alegres, esto porque se les toma en cuenta y se les refuerza que son útiles; además, ayuda a confortar a sus familiares.
- Ψ Las personas asistentes al Encuentro llegaron sensibilizadas hacia las personas adultas mayores, esto podría tener su justificación en que la mayoría de los asistentes fueron familiares de las

personas adultas mayores del Centro Diurno, sin embargo, se logró sensibilizar aún más a los (as) familiares sobre la labor del Centro Diurno.

- Ψ Con respecto a las personas de la comunidad que llegaron se enfatiza que solo el hecho de que asistieran y su conducta y comentarios indica que ya venían sensibilizadas con la población adulta mayor.
 - Ψ Pareciera que la actividad les sirvió a los familiares de las personas adultas mayores del Centro Diurno a re-conocer que el Centro Diurno también está sensibilizado ante estas personas, lo cual les generó tranquilidad porque es un aspecto muy importante para ellos (as).
 - Ψ De acuerdo con lo realizado en la presente práctica y según lo manifestado por las personas adultas mayores y por la administradora del Centro Diurno, se acredita que la atención diurna institucional optimiza el bienestar de las personas adultas mayores al ser una opción alternativa a los extremos que perjudican ya sea el lazo social o familiar.
 - Ψ El ambiente que se da en el Centro Diurno es familiar y con calor humano, y en el mismo cobra mucha importancia las relaciones de género para desarrollar habilidades sociales, mejorar la autoestima, establecer relaciones sentimentales, etc., similar a la época secundaria en donde los pares de ambos géneros se convierten en un grupo de gran importancia.
 - Ψ Se maximizó los beneficios que ofrece y pretende la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares-Alajuela, porque con la presente práctica se dio atención a necesidades terapéuticas y socioculturales de las personas adultas mayores, promoviendo en ellos (as) la autonomía y la permanencia en su entorno habitual.
- Esto es muy importante porque en el Centro Diurno no se accede a abordajes profesionales en la asistencia, acompañamiento y contención hacia estas personas, y las personas adultas mayores suelen llegar al Centro Diurno en estados muy depresivos y buscan un lugar en donde puedan estar acompañados (as) y auxiliados (as) (debido a la necesidad de dependencia emocional que poseen), y en donde puedan recibir mejor atención médica y fortalecer sus funciones físicas.

A partir de las conclusiones manifestadas anteriormente se afirma que las sesiones en subgrupos y el Encuentro entre el Centro Diurno y la comunidad de Palmares, fueron los espacios de escucha para las personas adultas mayores del Centro Diurno. Los logros obtenidos más importantes son los siguientes:

- Ψ La mitigación del aislamiento en las personas adultas mayores del Centro Diurno por medio del reconocimiento de sus sentimientos y experiencias de vida, y de esta manera evitar que ellos (as) experimenten un ensimismamiento, se sientan solos (as), separados (as), divididos (as), etc., perdiendo el sentido de su propia realidad.
- Ψ La interacción comunicacional socio-afectiva en las personas adultas mayores del Centro Diurno.
- Ψ La liberación emocional, validación y empoderamiento de las personas adultas mayores del Centro Diurno. Están más desinhibidos (as) y seguros (as).
- Ψ Se reconoció la sabiduría que dan los años y se visibilizó a las personas adultas mayores como personas creadoras y constructoras de la existencia humana, que encargan a las nuevas generaciones varias tareas a desarrollar.
- Ψ Relaciones más fuertes entre las personas adultas mayores del Centro Diurno.
- Ψ El anclaje entre las personas adultas mayores del Centro Diurno con la comunidad de Palmares.
- Ψ El reforzamiento de la sensibilización de la comunidad de Palmares (principalmente de sus familiares) hacia las personas adultas mayores del Centro Diurno y hacia el Centro Diurno.

Lo anterior tiene su evidencia en que las personas adultas mayores participantes manifestaron que el proceso propició espacios para:

- Ψ Desahogarse, generándose un descanso para el corazón.
- Ψ La cercanía, generándose momentos para encontrarse uno con el otro y mayor unión.
- Ψ Saber lo que le sucedía y qué hacer para sentirse mejor.
- Ψ Aceptarse.
- Ψ Comprender y dejar atrás el pasado.
- Ψ Sentirse chineado (a).
- Ψ Aprender o adquirir: franqueza, discreción, paciencia, paz, manejo del enojo, escuchar, entender, mejorar el ánimo, erradicar las preocupaciones, aceptar, tolerar, honestidad, saberse expresar, valorar, divertirse.

Además, revelaron que el proceso de la práctica les ayudó a:

- Ψ Darse cuenta de sus sentimientos y sensaciones.
- Ψ Obtener una mayor capacidad para relacionarse.

- Ψ Estar más pacíficos, tranquilos (as) o menos atormentados (as).
- Ψ Ser agradecidos (as) y positivos (as).
- Ψ Fortalecer su espiritualidad y sentirse esperanzados (as).
- Ψ Ser más afectivos (as) físicamente.
- Ψ Estar más saludables físicamente y tener menos conductas de riesgo.
- Ψ Renovar capacidades olvidadas.

Capítulo 11

Recomendaciones

12.1 Para la carrera de psicología.

- Ψ Promover en el programa de estudios un módulo especializado en atención a personas adultas mayores, para que se brinden procesos individuales, familiares y sociales.
- Ψ Desarrollar espacios para que las personas adultas mayores se expresen socialmente y no solo dentro de un proceso terapéutico.
- Ψ No desalentar a los (as) estudiantes sobre el abordaje de la espiritualidad con fines terapéuticos en las personas adultas mayores. Esto sobre todo porque:

“...Frecuentemente, son los sistemas religiosos los primeros en responder a los que pasan por problemas serios y momentos difíciles. Además, estos sistemas están culturalmente integrados a las transiciones de vida importantes, como el nacimiento, el matrimonio, la vejez y la muerte que es parte de la cultura y la comunidad (...) Las instituciones religiosas también les proveen servicios a las poblaciones de escasos recursos (...) También encuentran sentido de pertenencia, identidad, optimismo y esperanza” (Scharrón, 2010, p. 101)

- Ψ Propiciar un trabajo conjunto entre Psicólogos (as) y profesionales de la Enseñanza Especial para que estos (as) enseñen un lenguaje simbólico a las personas adultas mayores con problemas auditivos y a los (as) psicólogos (as) que atienden a estas personas, esto para que se puedan comunicar. La psicología está muy escasa de técnicas para trabajar eficaz y variadamente con personas que no saben leer, escribir, reconocer números y/o que son mudas, sordas o ciegas. El aporte que daría en este aspecto los (as) profesionales en Enseñanza Especial es sumamente valioso y necesario, por lo que, también es necesario que se vuelva a impartir el módulo Aspectos Psicológicos en las Discapacidades y la Rehabilitación.

12.2 Para la práctica psicológica.

- Ψ Las personas adultas mayores participantes que son madres o padres desean que todos (as) sus hijos (as) estén presentes y que les atienda, sin embargo, algunas de estas personas participantes viven el abandono de algunos (as) de sus hijos (as), el alejamiento geográfico de sus hijos (as) y demás familiares, y el poco tiempo o posibilidad con el que cuentan sus hijos (as), familiares y amistades para hacerse cargo o estar pendientes al 100% de ellos (as).

Ψ Una de las técnicas aplicadas por la Facilitadora y que le dio buenos resultados para atender esta situación en las personas adultas mayores fue el Análisis Transaccional, el cual permite el análisis de los modos en que las personas interactúan entre sí por medio de transacciones psicológicas y facilita el abandono del guión psicológico y de los juegos psicológicos que lo refuerzan, los cuales fueron decididos en la infancia bajo la influencia de las figuras de autoridad.

Esta técnica contribuyó a que las personas adultas mayores fortalecieran su niño/a interno/a, pudieran vivir en el “aquí y ahora” y entendieran su presente, para que de esta manera puedan sentirse protegidas y alegres a pesar de sus circunstancias y del trato o la atención precaria que les dan sus seres significativos, además, esta técnica es congruente con los mencionados *valores de la persona psicológicamente madura* de la teoría rogeriana.

Se aclara que esta intervención no exime a los familiares de las personas adultas mayores de las responsabilidades socioeconómicas y de cuidado que deberían asumir.

12.3 Para la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares, Alajuela.

Ψ Contratar a un (a) psicólogo (a) y condicionar un espacio para que la atención psicológica se brinde adecuadamente. Esto con el fin de que atienda a las personas adultas mayores del Centro Diurno y para que capacite a éstas y al personal del mismo en el manejo de grupos, la comunicación asertiva, la resolución alternativa de conflictos y los primeros auxilios psicológicos.

Ψ Es muy importante que el Centro Diurno siga brindando amor y no solo rehabilitación a las personas adultas mayores, por ejemplo, fortalecer el compartir entre las personas adultas mayores que son compañeros (as) en el Centro Diurno ya que son una fuente de apoyo.

Ψ Abrir el espacio laboral a un profesional en actividades recreativas.

Ψ Brindar el servicio de transporte a las personas adultas mayores del Centro Diurno.

Ψ Establecer contacto con la Universidad de Costa Rica/Sede de Occidente que el Centro Diurno puede ser un centro de prácticas para los (as) estudiantes de diversas carreras, por ejemplo: Psicología, Trabajo Social, Educación, etc. Así mismo, integrar otras instituciones educativas que ofrezcan cursos que enseñen a las personas adultas mayores del Centro Diurno a leer, a escribir

- Ψ Crear una red comunitaria con diferentes instancias (Municipalidad, iglesias, centros educativos, organizaciones civiles, sitios comerciales, etc.) de la comunidad de Palmares, para propiciar la participación social y la asistencia de las personas adultas mayores, con el fin de mejorar la calidad de vida al contrarrestar el aislamiento que experimentan, al proveerles espacios de expresión, aprendizaje y enseñanza, entre otros.
- Ψ Es importante que se movilice al Ministerio de Educación Pública para que contemple dentro del plan de estudios de los niños y las niñas el respeto, la ayuda y el reconocimiento de las personas adultas mayores.
- Ψ Promover actividades en el Centro Diurno para que se den encuentros con la comunidad de Palmares y fomentar más la integración de los (as) familiares de las personas adultas mayores con las labores del Centro Diurno, de esta manera se aumentará la sensibilización y el apoyo para las personas adultas mayores y para el Centro Diurno.
- Ψ Impulsar solicitudes para que el Estado brinde más recursos económicos a los centros diurnos para personas adultas mayores para que estos puedan ofrecer los servicios que se supone deberían garantizar, máxime que el envejecimiento de la población se está convirtiendo en un tema relevante de la agenda política.

Bibliografía

- Abramovich, G. y Blaistein, N. (2006). “El Centro de Atención Integral para Adultos Mayores de la AMIA: una experiencia innovadora en la integración de servicios sociales y de salud”. *Programa de Naciones Unidas para el Desarrollo de América Latina y el Caribe (PNUD). II Coloquio Internacional: 'Por un mundo mejor: El rol de la sociedad civil en la inclusión social y las metas del milenio'*. Recuperado de <http://www.amia.org.ar/uploaded/amiaes/Libro%20Coloquio%20-%20Tomo%20II.pdf#page=71>
- Becoña, E. (2010). Terapia de solución de problemas. En Labrador Encinas, F. (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta* (461- 481). España: Ediciones Pirámide.
- Berne, E. (1977). *El análisis transaccional en la psicoterapia*. México: Editorial V Siglos, S.A.
- Caballo, V. y Irurtia, M. (2010). Entrenamiento en habilidades sociales. En Labrador Encinas, F. (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta* (573- 591). España: Ediciones Pirámide.
- Carolin Nagy. (2006). La conversación centrada en la persona- escuchar y entender. En JCCenters.org Copyright - JDC Europe. (Ed.). Recuperado de http://sp.jccenters.org/notes/files/biographies/4-Person-Centered-Comm_SP.pdf
- Carpintero, H., Mayor, L. y Zalbidea. M. (1990). Condiciones del surgimiento y desarrollo de la Psicología Humanista. *Revista de Filosofía*, III (3), 52-71. Madrid: Editorial Complutense. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/fsl/00348244/articulos/RESF9090120071A.PDF>
- Carrasco, I. y Espinar, I. (2010). Terapia racional emotivo-conductual y reestructuración cognitiva. En Labrador Encinas, F. (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta* (499- 515). España: Ediciones Pirámide.

Centro de Promoción del Adulto Mayor (CEPRAM). (2005). ATM Acompañamiento Telefónico a Mayores: “Ya se oyen palabras viejas, pues aguzad las orejas”. *Concurso RLG*. Recuperado de http://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/concursoRLG/organizaciones/Acompanamiento_telefonico_a_mayores.pdf

Consejo Nacional de Rectores (CONARE). y Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM). *Presentación de la Red Costarricense en Vejez y Envejecimiento, 2009*. San José: C.R.

Cornejo, L. (2008). *Manual de terapia gestáltica aplicada a los adolescentes*. España: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

Corrales, I. y Wong, L. (2003). *El Programa Clubes de AGECO: por la calidad de vida de las personas mayores*. Tesis para optar al grado de Licenciatura en Trabajo Social, Universidad de Costa Rica, San José, CR.

Facio, T. (2007). *Uso de la Terapia Racional Emotiva Conductual en la atención de las personas adultas mayores con desórdenes de depresión, ansiedad o irritabilidad*. (Tesis para optar al grado de Licenciatura en Psicología). Universidad de Costa Rica, San José, CR.

Fadiman, J. y Frager, R. (2001). *Teorías de la personalidad*. Estados Unidos: Oxford University Press.

Fernández, S., Almuiña, M., Alonso, O., y Blanco, B. (2001). Factores psicosociales presentes en la tercera edad. *Rev Cubana Hig Epidemiol*, 39(2), 77-81. Recuperado de http://bvs.sld.cu/revistas/hie/vol39_2_01/hie01201.pdf

Fiorini, H. (1992). *Teoría y técnica de psicoterapia*. Argentina: Nueva Visión.

Fishel, R. (2004). *Cambia casi cualquier cosa en 21 días: recarga tu vida con el poder de más de 500 afirmaciones*. México: Editorial Diana, S.A. de C.V.

Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. España: Herder Editorial, S.L.

Friedman, N. (s.f.). Escucha experiencial. Recuperado de

http://66.129.68.164/es/escuchar_experiencial_original_corr_trad_riveros_031209.pdf

Gavino, A. (2010). Establecimiento de objetivos, planificación de actividades y administración de tiempo. En Labrador Encinas, F. (Ed.), *Técnicas de modificación de conducta* (483- 497). España: Ediciones Pirámide.

Gondra, J. (1981). *La psicoterapia de Carl R. Rogers. Sus orígenes, evolución y relación con la psicología científica*. España: Desclée de Brouwer.

Hernández, Z. (2005). La psicoterapia en la vejez. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 7(002), 79-100. Recuperado de

http://www.counselingamericas.org/pdf/r_articulos/04_psicoterapia-vejez.pdf

Lieberman, R., Wheeler, E., De Visser, L., Kuehnel, J., y Kuehnel, T. (1987). *Manual de terapia de pareja*. España: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.

Mannschatz, M. (2006). *Meditación: más claridad y paz interior*. España: Edimat Libros.

Meyer, J. (1997). *El campo de batalla de la mente. Gana la batalla en tu mente*. Miami, Estados Unidos: Editorial Unilit.

Ministerio de Salud Costarricense. *Manual de Normas para la acreditación de establecimientos de atención integral a la persona adulta mayor (Centro Diurno- Hogar)*, 2006. San José: C.R.

Recuperado de <http://www.ministeriodesalud.go.cr/normas/normaadultomayor.pdf>

Miralles, I. (2010). Intervención psicológica en mayores vulnerables en situación de aislamiento social. *Jornadas sobre salud mental y exclusión social en personas mayores*. Recuperado de

<http://www.imsero.es/InterPresent2/groups/imsero/documents/binario/inmaculadam.pdf>

- Morales, M (2000). *Confianza y desarrollo del potencial humano*. Tecnología, Organización, Personas, Capacitación y Desarrollo S.A. Extraído el 22 de marzo de 2010 desde: <http://www.graficateca.cl/img/Confianza%20y%20Desarrollo.pdf>
- Nakagawa, I. (2006). *Tapping Touch: cuidados paliativos para la mente, el cuerpo y el planeta*. Recuperado de www.tappingtouch.org
- Ortiz, T. (2000). Psicología de la vejez. I Jornadas Nacionales de Psicogeriatría. *Rev Mult Gerontol*, 10(2), 66-91. Recuperado de http://www.nexusediciones.com/pdf/gero2000_2/g-10-2-003.pdf
- Owen, N. (2003). *La magia de la metáfora: 77 relatos para educadores, formadores y pensadores*. España: Editorial Desclée de Brouwer, S.A.
- Pezzano, G. (2001). Rogers su pensamiento profesional y su filosofía personal. *Psicología desde el Caribe*, 007, 60-69. Recuperado de <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/213/21300705.pdf>
- Recuero, M. (2007). *Los modelos terapéuticos de C. Jung y C. Rogers*. Chile: Editorial Universidad Católica de Chile.
- Robles, L. y Vázquez, E. (2008). El cuidado a los ancianos: las valoraciones en torno al cuidado no familiar. *Texto Contexto Enferm, Florianópolis*, 17(2), 225-31. Recuperado de <http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n2/02.pdf>
- Rogers, C. (1972). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*. España: PAIDÓS.
- Rogers, C. (1976). *Grupos de encuentro*. Argentina: Amorrortu Editores.
- Rosal, R. (1988). Por qué y para qué surgió el movimiento de la psicología humanista. *Trabajo presentado en el IX Congreso Europeo de Psicología Humanista, Universitat Ramon Llull, Facultat de Psicologia i Ciències de L'Educació, Barcelona*. Recuperado de http://aulaweb.uca.edu.ni/blogs/emartinez/files/2010/03/1.1.1_doc_ph.pdf

San Martín, P. (2008). La espiritualidad en el proceso de envejecimiento del adulto mayor.

Hologramática, 8(1), 103-120. Recuperado de

http://www.cienciared.com.ar/ra/usr/3/589/hologramatica08_v1pp103_120.pdf

Scharrón del Río, M. (2010). Supuestos, explicaciones y sistemas de creencias: ciencia, religión y psicología. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, vol. 21. Recuperado de

<http://redalyc.uaemex.mx/pdf/805/80534205.pdf>

Soldevila, A., Ribes, R., Filella, G. y Agullo, M. (2005). Objetivos y contenidos de un programa de educación emocional para personas mayores. Emociona't. *Revista Iberoamericana de Educación*.

Recuperado de <http://www.investigacion->

[psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_249.pdf](http://www.investigacion-psicopedagogica.org/revista/articulos/15/espanol/Art_15_249.pdf)

TCU-505 “Promoción, prevención y rehabilitación de la salud mental en la sociedad costarricense”.

(2009). *Foro 'Salud mental en el adulto mayor institucionalizado'*. Universidad de Costa Rica, San José: C.R.

Triadó, C. (2001). Cambio evolutivo, contextos e intervenciones psicoeducativa en la vejez. *Contextos Educativos*, 4, 119-133. Recuperado de

<http://www.redadultosmayores.com.ar/buscador/files/SALUD057.pdf>

Umaña, Y. (2008). *Atención psicoterapéutica cognitiva conductual emocional a nivel grupal, individual y/o familiar en personas adultas mayores con depresión en los EBAS de Granadilla y Hacienda Vieja*. Tesis para optar al grado de Licenciatura en Psicología, Universidad de Costa Rica, San José, CR.

Universidad de Costa Rica (UCR), y Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM). (2009). *I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica*. San José: Programa Integral de la Persona Adulta Mayor (PIAM).

Weiser, A. (1999). *El poder del focusing*. España: Ediciones Obelisco.

Willcock, K. y García, A. (1998). *Viaje interior: visualizaciones que te guían a través de rituales de purificación y transformación*. Costa Rica.

Wuillemet, S. y Cavelius, A. (s.f.). *Mandalas de la vida y de la naturaleza*. Mens Sana.

Anexos

Anexo 1 Consentimiento

Fecha:

Subgrupo:

A cada persona del subgrupo se le informó de manera creativa:

- Ψ El proceso del subgrupo durará cuatro meses. Será atendido una vez por semana (el mismo día en cada semana) por dos horas como máximo. Cada sesión está compuesta de tres partes: 1) encuadre, 2) elaboración de lo que desean expresar y 3) compartir con las demás personas del subgrupo lo elaborado, la situación, los sentimientos, entre otros.
- Ψ Al final del proceso con el subgrupo se realizará una actividad hacia la comunidad en el Centro Diurno. Para el encuentro con la comunidad cada persona adulta mayor del Centro Diurno elaborará algo que expresa de manera simbólica quién es, con el fin de ser expuesto en dicho encuentro. El tema del encuentro con la comunidad será: “Yo soy...”. La organización de dicha actividad estará a cargo de la Facilitadora, con la colaboración del personal del Centro Diurno y con sugerencias/ayuda de ellos (as). En la actividad habrá varias libretas en donde las personas visitantes manifestarán lo que opinan de lo expuesto y del compartir con las personas adultas mayores. En la misma también habrá ventas de comida y música.
- Ψ No están obligados (as) a participar del proceso ni colaborar con la actividad de encuentro con la comunidad, pero en caso de querer participar deben comprometerse a asistir a las sesiones y/o a colaborar con la organización del encuentro con la comunidad.
- Ψ Se les indicó si están de acuerdo en grabar las sesiones.
- Ψ Toda la información que brinden se manejará con privacidad y anonimato, aunque se les aclara que para el encuentro con la comunidad lo que vayan a realizar para el mismo será visto por las personas asistentes. Se les señaló que las únicas personas que van a tener un contacto directo con la información que brinden van a ser la Facilitadora y el equipo asesor de la misma, sin embargo este último no sabrá sus nombres verdaderos. Además, que la Administradora del Centro Diurno tendrá un registro con información sintetizada de lo que vaya aconteciendo en el proceso en cada subgrupo y no de cada persona del mismo, y que el personal del Centro Diurno colaborará en el encuentro con la comunidad que se realizará como parte de la experiencia. Se les dijo que después de concluida la Práctica Dirigida el material surgido de las sesiones será destruido debidamente.
- Ψ Se hizo un creativo contrato grupal en donde cada persona adulta mayor se comprometió a no divulgar la información de las demás personas del subgrupo y a no juzgarlos (as), censurarlos (as), irrespetarlos (as), agredirlos (as), entre otros, por lo que dicen o por lo que son.

Firma y cédula de la Facilitadora del subgrupo.

Firma y cédula de la Administradora Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares, Alajuela.

Anexo 2

Fecha:

Subgrupo:

Sesión:

Nombre:

¿En cuál de las siete corrientes del funcionamiento psíquico del modelo teórico del continuo cambio psicológico de Rogers está la persona?

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Justificación:

Anexo 3

Fecha:

Sesión:

Subgrupo:

¿En cuál de las quince etapas de los grupos de encuentro de Rogers se encuentra el subgrupo?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Justificación:

Anexo 4

Protocolo de la sesión

Fecha:	
Subgrupo: 1	
Sesión:	
Situación expresada por la persona	Abordaje de la facilitadora
Señora 1:	
Señor 1:	
Señora 2:	
Señor 2:	
Señora 3:	

Protocolo de la sesión

Fecha:	
Subgrupo: 2	
Sesión:	
Situación expresada por la persona	Abordaje de la facilitadora
Señora 4:	
Señora 5:	
É:	
Señora 6:	
H:	
Señor 3:	

Protocolo de la sesión

Fecha:	
Subgrupo: 3	
Sesión:	
Situación expresada por la persona	Abordaje de la facilitadora
Señor 4:	
Señora 7:	
Señora 8:	
Señora 9:	
T:	
Señor 5:	

Protocolo de la sesión

Fecha:	
Subgrupo: 4	
Sesión:	
Situación expresada por la persona	Abordaje de la facilitadora
C:	
Señor 6:	
F:	
L:	
M:	
Señora 10:	

Protocolo de la sesión

Fecha:	
Subgrupo: 5	
Sesión:	
Situación expresada por la persona	Abordaje de la facilitadora
Señora 11:	
Señor 7:	
Señora 12:	
Señor 8:	

Anexo 5

Bitácora para la Asociación Centro Diurno de Atención Integral de Ancianos de Palmares, Alajuela	
Fecha	
Subgrupo	
Sesión	
Hora de inicio	
Hora de cierre	
Asistentes	
Ausentes	
Temas tratados	
Sentimientos surgidos	
Técnicas utilizadas	
Tema que cerró la sesión	
Comportamiento del subgrupo	
Firma de la Facilitadora	
Firma de la Administradora	

Anexo 6

PALMAREÑO (A),

Te invitamos a conocer el Centro Diurno de Ancianos (as) y compartir un significativo momento con los (as) adultos (as) mayores.

ACOMPANANOS ESTE 29 DE OCTUBRE DE 8:00 am a 3:00 pm. Celebraremos, en nuestras instalaciones, el mes de la persona adulta mayor.

Habría música, ventas de comidas y actividades artísticas.

 Aprovecha esta linda oportunidad!

Te esperamos.

Dirección del Centro Diurno: 400 mts oeste, entrada INVU.

Encuentro entre el Centro Diurno y la Comunidad de Palmares



Anexo 8

Datos personales	
Nombre	
Origen	
Edad	
Estado Civil	
Grado Académico	
Dedicación (trabajo y recreación)	
Redes Sociales (conformación del hogar, situación familiar, relaciones interpersonales)	
Características personales positivas	
Limitaciones o padecimientos	

Anexo 9

Comentarios de algunas de las personas que asistieron a la actividad que se realizó el viernes 29 de octubre de 2010:

Ψ Las preguntas que se les hizo en los folders fueron:

Ψ ¿Este Encuentro entre el Centro Diurno y la comunidad de Palmares te ha generado mayor sensibilidad hacia las personas adultas mayores?

Ψ ¿Este Encuentro entre el Centro Diurno y la comunidad de Palmares te ha generado mayor sensibilidad hacia el Centro Diurno?

Ψ Respuestas:

1. “Es muy importante compartir y conocer la labor del adulto mayor”.
2. “Creo que se debería de hacer siempre pues así los adultos se identifican más con lo que centro diurno y hogar; y los motiva más para estar más contentos”.
3. “es una actividad muy linda donde todos los adultos mayores se desestresan y divierten mucho”
4. “Esto es una maravilla aqui nos damos cuenta que nuestros adultos estan llenos de vida, y de mucho que aportar todavía, están mejor que de los que nos decimos jovenes. ellos tienen el espíritu mas joven que nunca. Son una Bendición que feliz estoy de tener uno de estos adultos en mi casa”.
5. “Este encuentro nos da una idea clara de labor que realiza el Centro y su importancia en el bienestar integral de los adultos mayores”.
6. “De esta forma se proyecta el centro a la Comunidad y se valora mas el esfuerzo realizado por las personas que laboran en el Felicidades sigan adelante”.
7. “ha Mi me dejado mucha motivación a darle el valor que Tiene el adulto Mayor”.
8. “Claro que sí este centro le ayuda a mejorar la calidad de vida de nuestros adultos mayores. Departe de toda mi familia los felicito y agradezco de corazón por darles no solo rehabilitación sino todo su amor que Dios los bendiga. Gracias”.
9. “Es algo muy bonito y aprendemos a valorar mas a ellos y aprendemos de cosas que talvez no veamos”.
10. “Con estas actividades motivan a la persona adulta mayor y a nosotros sus familiares a valorar su trabajo y lo importante que son para nosotros los felicito y que Dios los bendiga x valorar a nuestros padres y abuelos. Gracias”.
11. “Estas actividades son muy importantes, para las comunidades porque con ello se motiva al ser humano a valorar más a la persona adulta mayor; para así poder recobrar un poco tantos valores que se, han perdido, y disfrutar de un mundo mejor; y aprovechan esa sabiduria que nos transmiten estas personas tan valiosas”.
12. “Para mi es muy importante ya que hace valer a los adultos mayores, se sienten importantes al poder hacer muchas cosas, y sentirsen que valen mucho. Estas personas son un testimonio para todas las personas”.
13. “Con estas actividad los señores mayores se motiva a seguir a delante como que ellos se diviertan al hacer trabajos elaborados de ellos mismo y es un importante los felisito y q` díos los bendiga x valorar a nuestros abuelos Gracias xq` son importantes para nosotros Gracias”.
14. “Esta actividad son muy importantes porque se toman en cuenta a los adultos mayores que son muy importantes para la sociedad por su sabiduria y su experiencia de su vida.
por ejemplo mi papá es un adulto muy feliz haora que esta en este grupo se divierte comparte con sus compañeros Adultos mayores y baila lo que hace muy bien”.
15. “Con el apoyo de unos y otros se pasa mejor.
Con la oportunidad de sentirsen utiles, tomados en cuenta creo que seran más felices los adultos mayores y dar; también es satisfactorio para todos los seres humanos “gracias” por estos espacios”.

16. "Para mí estas personas son sabías y demasiado inteligentes; y está actividad sensibiliza tanto a familiares como a la comunidad".
17. "Deberían realizar más encuentros entre los adultos mayores y su familia, y sobre todo dar a conocer estos eventos a toda la comunidad en general, para que entre todos se logre un aporte importante".
18. "estas actividades las deberian hacer más seguido son muy lindas y los adultos mayores podran compartir con sus familiares y sus compañeros"
19. "Esto es lo mejor que nos puede pasar como hijos de Tener un ser tan maravilloso en mi vida llama Ramón (Nano) el es unico su energía y siempre Alegría me inspira a mi para ser mejor cada día".
20. "Es muy importante este encuentro con la comunidad, asi nosotros los familiares podemos hacercarnos más al trabajo que se realiza en el Centro y en general a la vida de los adultos mayores, sus destrezas y preferencias"
21. "Me parece muy importante pues incentiva mas a los adultos mayores que están en el centro y realsa sus valores y virtudes ademas le da la importancia que se merecen ya que son los pregoneros de la ciudad. Gracias".
22. "Me parece muy bien porque a ellos les alegra y les motiva para salir adelante. Les ayuda a tener un espíritu joven. Sigán haciendo estas actividades porque es una buena obra".
23. "Este día con esta actividad les ha alegrado mucho a los señores de este Centro, eso ayuda para que ellos sientan que son importantes en la sociedad. muchas Gracias".
24. "Excelente actividad; ojalá continúen ofreciendo a los adultos mayores días así tan bonitos"
25. "Muy excelente acogida al adulto mayor. Sigán así nos estimulan mucho".

Anexo 10

Crónica de los comentarios de las personas adultas mayores del Centro Diurno sobre el Encuentro entre el Centro Diurno y la Comunidad de Palmares. Realizada el lunes 01 de noviembre de 2010.

Ψ Preguntas:

1. ¿Cómo se sintieron en el Encuentro entre el Centro y la Comunidad de Palmares?

Ψ Estuvieron bien contentos (as).

Ψ *Señora 3:* no imaginaba que iba a estar tan bonito y está muy agradecida.

Ψ *Señora 1:* estaba ilusionada, motivada y preocupada que no le alcanzará el tiempo para tener listo todo lo que iba a exponer pero sucedió lo de la hija y no pudo asistir.

Ψ *Señora 8:* hubo mucha hermosura.

Ψ *Señora 6:* contenta, estuvo muy divertido y fue bonito ver a la gente bailar.

Ψ *Señora 9:* nerviosa porque las demás bordan muy bien.

Ψ *Señor 2:* estuvo empuchado ayudando y esto le gustó mucho. Estaba deseoso que llegará el día para saber cómo iba a ser el Encuentro. Contento porque vinieron casi todos sus hijos (as). Su autoestima se fortaleció.

Ψ *Señor 8:* motivado e interesando.

Ψ *Señor 3:* agrado al ver que hay gente que coopera.

Ψ *Señor 4:* el Encuentro le pareció muy bonito y le gustó la presencia de su familia.

Ψ *Señor 5:* estaba con expectativa y sorpresa. Admirado de que muchos de sus compañeros (as) que expusieron tienen bastante talento.

Ψ *Señor 6:* se sintió muy bien.

2. ¿Qué piensan sobre relacionarse más con la comunidad?

Ψ *Señora 1:* considera que a las personas adultas mayores por viejos (as) no se les pone cuidado por lo que le motiva la comunicación que se pueda entablar con la comunidad porque se puede contribuir a erradicar ese hecho.

Ψ *Señora 11:* le parece bien relacionarse más con la comunidad porque así las personas dejarían de confundir al Centro Diurno con el Hogar para Ancianos, esta confusión le da cólera. Ángela, Carmen y Nina también opinan lo mismo, consideran que se debe educar a la comunidad sobre este aspecto.

Ψ *Señora 9:* le gustó ver la gente del pueblo que le preguntaba: ¿Ay usted está aquí? Le pareció muy excelente la actividad porque permite que se conozca lo que se realiza en el Centro Diurno y así tratar de eliminar el prejuicio sobre las personas adultas mayores que asisten al Centro Diurno, por ejemplo la pregunta: ¿No se aburre estar de vaga?

Ψ *Señor 8:* es muy bueno que haya comunicación con la comunidad porque así se puede dar a conocer el Centro Diurno y se muestra todo lo bueno que genera el mismo. Rubén opina lo mismo que Timoteo y menciona que fue una lástima que no hubiera mucha gente de la comunidad por lo que se debería hacer un fin de semana porque los viernes la gente trabaja o estudia (el problema con esta sugerencia es que el Centro Diurno no labora los fines de semana).

Ψ *Señor 5:* propuso que se debería convocar a más personas y pedir una contribución a las mismas para aumentar los recursos económicos del Centro Diurno.

Ψ *Señor 2:* criticó el afiche porque le pareció poco visible ya que los colores eran muy oscuros y las personas suelen arrancar los mismos, para él esto pudo haber generado que no muchas personas se dieran cuenta de la actividad. Sugirió utilizar medios como la radio y el perifoneo para promocionar el Encuentro. Sin embargo, la dificultad con las propuestas de él es que a la facilitadora le es muy difícil pagar el costo de esos medios de promoción.

3. ¿Qué sintieron al verse expuestos (as) y al escuchar los comentarios?

- Ψ *Señora 9*: feliz porque hizo todo con una mano y porque llegó su hija y yerno.
- Ψ *Señora 3*: fue una dicha. La gente criticaba en ella el modo de hablar pero en el Centro Diurno no existen diferencias entre ellos (as). Ángela agrega que nunca se ha sentido acomplejada en el Centro Diurno porque todos (as) son iguales.
- Ψ *Señora 11*: contenta al escuchar comentarios positivos en las personas asistentes al Encuentro.
- Ψ *Señor 2*: se sintió halagado.
- Ψ *Señor 5*: se da a conocer el talento de las personas que hicieron “cosas” para exponer.
- Ψ *Señor 8*: contento de haber participado, siempre es grato.
- Ψ *Señor 4*: halagado de haber hecho algo.
- Ψ *Señor 3*: *se sintió bien.*
- Ψ *Señor 2*: le hubiera gustado que asistiera más gente, sin embargo, se vendió toda la comida.
- Ψ Muy lindos los comentarios, muy contentos (as) por los mismos.
- Ψ *Señora 3*: se tuvo que tener paciencia para que las personas comentaran y agradecida por recoger los frutos de lo que ellos (as) hicieron.
- Ψ *Señor 2*: excelentes, para seguir así y muy redactadas.
- Ψ *Señor 8*: estimulantes.
- Ψ *Señor 5*: ahora sí hay ayuda para las personas adultas mayores antes no era así. Ahora más que antes hay sensibilidad por las personas adultas mayores. Se siente uno más que vale.

4. ¿Qué les pareció el Encuentro entre el Centro y la Comunidad de Palmares? ¿Qué les gustó y qué nos les gustó?

- Ψ Consideran que se dio la oportunidad de divertirse y sentirse como seres humanos.
- Ψ *Señora 11, Señora 3 y Señora 9*: muy bonito porque se reconoce el esfuerzo. Se ve el trabajo que implicó llevar a cabo el Encuentro. Muy bonito lo expuesto por todos y todas. Les gustó el almuerzo y les hubiera que hubiera durado más la actividad.
- Ψ *Señora 3 y Señora 9*: le pareció muy bonito relacionarse con las personas externas al Centro Diurno que asistieron.
- Ψ *Señora 9*: menciona que a su hija le gustó mucho lo expuesto.
- Ψ *C*: muy lindo.
- Ψ *Señor 4*: le gustó todo lo realizado en la actividad, sobre todo la música y que estuvo muy movido.
- Ψ *Señor 5*: con la actividad se aprecia que para hacer algo bonito no se necesita de mucho dinero.
- Ψ *Señor 3*: le gustó mucho los payasos.
- Ψ *Señor 6*: muy bonito, le gustó el baile y las exposiciones. No encontró nada mal.

5. ¿Cómo les gustaría relacionarse con las personas de la comunidad?

- Ψ *Señora 3*: lo mejor que se pueda.
- Ψ *Señora 1*: que las personas asistan al Centro Diurno y la única forma es hacer actividades como la del Encuentro porque permite conocer el Centro Diurno y a las personas adultas mayores.
- Ψ *Señor 2*: nunca falta gente que colabore, le gusta que asistan al Centro Diurno y presten un servicio.
- Ψ *Señor 8*: no ir a la comunidad sino que las personas de la comunidad asistan al Centro Diurno.
- Ψ *Señor 5*: cuando las personas que donan un servicio al Centro Diurno se van del mismo hacen mucha falta y agradece que asistan de vez en cuando aunque ya no sea un deber, por ejemplo: los (as) estudiantes de colegio que hacen el trabajo comunal.

Anexo 11
Guía de entrevista

- Ψ ¿Qué opina del proceso?
- Ψ ¿Qué opina de su subgrupo durante y después del proceso?
- Ψ ¿Cuáles cambios ha experimentado durante y después del proceso?
- Ψ ¿Cuáles cambios ha visto en los (as) demás durante y después del proceso?