

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA

Estudios con Reconocimiento de Validez Oficial por Decreto Presidencial
del 3 de abril de 1981



LA VERDAD NOS HARÁ LIBRES

“LA AUTOESTIMA DESDE EL DESARROLLO HUMANO
EN LAS MUJERES DE LA TERCERA EDAD
QUE VIVEN EN LA CASA POSADA DE SAN JOSÉ M.S.C.”

ESTUDIO DE CASO

Que para obtener el grado de

MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

P R E S E N T A

MA. REMEDIOS CHÁVEZ ARREOLA

Director: Mtro. Alberto José Segrera tapia

Lectores: Mtro. Sergio Molano Romero

Dra. Silvia A. Sánchez Ochoa

MÉXICO, D. F.

2012

DEDICATORIA

Con todo mi cariño a mí:

Sagrado Corazón de Jesús

A mi madre por sus oraciones,

A mis hermanas hermanos y sobrinos, por el apoyo moral y espiritual,

A mi familia M.S.C,

A mis amigas y amigos,

A mis directores

A mis maestros y maestras

A mi muy amada UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA.

GRATITUD

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por el infinito amor que me tiene.

Al Sagrado Corazón por las gracias especiales que derrama sobre mí

Y a Nuestra Señora del Sagrado Corazón por su intercesión.

A todo los que me han ayudado a crecer humana y espiritualmente

De manera particular a mi mamá, hermanas y hermanos,

Disfrutando conmigo lo que me gusta hacer y Ser,

Por el ánimo que me han dado para continuar mi vida en el sendero de la felicidad.

Familia Chávez Arreola.

A quienes compartieron conmigo angustias y alegrías;

Solidarizándose y haciéndome participe de la caridad del amor de Dios,

Para continuar mi caminar en el campo de la santidad

A través de mis estudios en la Ibero y el servicio dentro de la vida misionera M.S.C.

A mi muy querida Universidad IBEROAMERICANA que me abrazó integralmente,

A mis hermanas Misioneras del Sagrado Corazón de Jesús,

A los y las LMSC de manera especial y notable en el Corazón de Jesús.

A las y los directores, maestros y maestras, compañeras y compañeros.

Que siempre estuvieron para apoyarme

Hasta terminar mi maestría en Desarrollo Humano y verme plena.

LOS ANCIANOS

Escuchemos con veneración los consejos de los ancianos,
Cuando hemos venido a la vida, nos hemos encontrado con una familia,
pueblos y campos cultivados; ropa, alimento, muebles; y multitudes de útiles.
Conocimientos adquiridos, por los que han vivido antes que nosotros.

En el anciano decaído consideremos siempre lo que nosotros mismos seremos...,
en el transcurso de algunos años.

Quizá el anciano más débil que encontramos en la vida,

Fue el maestro de nuestros padres, el defensor de nuestro hogar o
el soldado más querido de nuestra patria.

Todo esto ha ido generando que la calidad de vida se eleve

Y llegue con más facilidad a nuestra época

Para hacernos útiles y felices.

Valoremos al anciano por su sabiduría, su experiencia y su respeto.

Ma. Remedios Chávez Arreola M.S.C.

Índice

1 INTRODUCCIÓN	1
2 ANÁLISIS DE LOS HECHOS Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	3
3 MARCO CONTEXTUAL	5
3.1 La tercera edad en México	5
3.1.1 Salud.....	5
3.1.2 Educación	6
3.1.3 Economía.....	7
3.2 Fundación de la Casa Posada de San José de las MSC	8
3.3 Reseña de las participantes	9
4 OBJETIVO	14
5 MARCO CONCEPTUAL	15
5.1 Aspectos sociales de la vejez	15
5.2 Cambios de la conducta	16
5.2.1 Comportamiento contradictorio	16
5.2.2 Fragilidad emocional y afectiva constantes	16
5.2.3 Reiteración de ideas.....	16
5.2.4 Quejas continuas	16
5.2.5 Conducta de tóxico filia.....	17
5.2.6 Regresión de la libido	17
5.2.7 Pérdida del interés hacia otras actividades	17
5.2.8 Aumento de los deseos de “ser amado”	17
5.2.9 Tendencia a guardar cosas	17
5.2.10 Conductas agresivas.....	17
5.2.11 Apego a su hábitat (espacio, territorialidad).....	18
5.2.12 Fantasías.....	18
5.3 La Autoestima	18
5.3.1 ¿Qué es la autoestima?.....	18
5.3.2 Los antecedentes de la autoestima	18
5.3.3 La autoestima en las personas de la tercera edad	22
5.3.4 La autoestima frente a los sentimientos de culpa.....	24
5.3.5 Características de la autoestima.....	25
5.3.6 Autoestima precisa	26
5.3.7 Aceptación de límites y capacidades	27
5.4 Conceptos básicos del desarrollo humano	28
5.4.1 La identidad personal.....	28
5.4.2 El autoconcepto	28
5.4.3 Los sentimientos y emociones	29
5.4.4 La comunicación	30
5.4.5 La comunicación desde un enfoque centrado en la persona.	30
5.4.6 El enfoque centrado en la persona.....	30
5.4.7 La asertividad.....	35
5.4.8 Los valores	35

5.4.9	La felicidad.....	36
5.4.10	Propósito	37
6	METODOLOGÍA.....	38
6.1	Evaluación de Contexto.....	38
6.2	Evaluación de Entrada	39
6.3	Evaluación de Proceso.....	39
6.4	Evaluación de Producto.....	40
7	CARTAS DESCRIPTIVAS DE LAS SESIONES DEL PROYECTO	41
7.1	Antecedentes del proyecto	41
7.2	Sesiones.....	42
7.2.1	Sesión 1 Mi identidad.....	43
7.2.2	Sesión 2 Mi autoconcepto.....	44
7.2.3	Sesión 3 Mis emociones y sentimientos	45
7.2.4	Sesión 4 Mi comunicación.....	46
7.2.5	Sesión 5 Mi asertividad	47
7.2.6	Sesión 6 Mi empatía.....	48
7.2.7	Sesión 7 Mis valores.....	49
7.2.8	Sesión 8 Mi Felicidad.....	51
7.2.9	Sesión 9 Mis propósitos	52
7.3	Justificación de la intervención	54
8	RESULTADOS Y CONCLUSIONES.....	56
8.1	Evaluaciones.....	56
8.1.1	Evaluación de contexto	56
8.1.2	Evaluación de entrada.....	57
8.1.3	Evaluación de proceso	58
8.1.4	Evaluación del producto.....	58
8.2	Resultados	63
8.2.1	Resultado de la sesión 1 Mi identidad	63
8.2.2	Resultado de la sesión 2 Mi autoconcepto	65
8.2.3	Resultado de la sesión 3 Mis emociones y sentimientos.....	68
8.2.4	Resultado de la sesión 4 Mi comunicación	71
8.2.5	Resultado de la sesión 5 Mi asertividad.....	74
8.2.6	Resultado de la sesión 6 Mi empatía	76
8.2.7	Resultado de la sesión 7 Mis valores	79
8.2.8	Resultado de la sesión 8 Mi Felicidad	81
8.2.9	Resultado de la sesión 9 Mis propósitos.....	83
8.3	Visitas de seguimiento	86
8.4	Conclusiones.....	88
8.5	Recomendaciones	91
9	EXPERIENCIA PERSONAL	93
10	BIBLIOGRAFÍA.....	99
11	ANEXOS.....	102

1 INTRODUCCIÓN

En los últimos años se ha visto que los individuos de la tercera edad (Personas Adultas Mayores) han incrementado su presencia en la tierra, debido a la mejora de la calidad de vida y a los avances médicos (Padilla, 2010, p. 12).

Sin embargo, las personas de la tercera edad, independientemente de su estado de salud, necesitan un acompañamiento en su proceso de envejecer, que les mantenga a salvo de los estereotipos sociales y del desarrollo de un autoconcepto negativo de sí mismos, “envejecer y crecer en la vejez” (Lafarga y Gómez del Campo, 2009, p. 129). Basándonos en el desarrollo de la autoestima, podemos ayudarlos a tener un mejor manejo de sus sentimientos, en el proceso de aceptarse a sí mismos e incrementar su capacidad de aceptación hacia los demás.

Desde el punto de vista del desarrollo humano, también cabe enfatizar que la gente en la vejez, debería contar con el apoyo de un programa que le permita mantener e incrementar su autoconcepto y autoestima de una forma positiva, “cuando una persona se encuentra en un estado de incongruencia entre el yo y la experiencia, se dice que es vulnerable” (Rogers, 2007, p. 35). Es decir, las personas se ven de acuerdo a sus percepciones. Cuando se da una amenaza de incongruencia, estas percepciones se pueden tornar negativas. La intervención de algún programa de desarrollo humano u otro programa de crecimiento personal que procure su mejoría, son recursos con los que las personas mayores deberían contar para evitar la vulnerabilidad.

En el caso del presente estudio, el programa de intervención fue dirigido a seis mujeres de la tercera edad, del sector más vulnerables de la sociedad, ya que estaban en situación de calle y las Hermanas “Misioneras del Sagrado Corazón de Jesús” (en lo sucesivo se abreviará como M.S.C.) las acogieron en su casa, para que tuvieran una mejor calidad de vida y se pudieran reintegrar a su familia.

El programa consistió en nueve sesiones. En la documentación de las sesiones, se muestra inicialmente la planeación de cada una de ellas y se menciona el tema, lugar, fecha, hora, actividades a realizar, material necesario, objetivo y los indicadores de evaluación. Posteriormente, se presenta la evaluación de cada sesión, tomando en cuenta el objetivo, las actividades realizadas y lo que aprendí de modo personal.

Para llevar a cabo el programa se realizó una evaluación inicial que sirvió como diagnóstico y una final, con la que se midieron los resultados obtenidos.

De la tercera edad

A los 70 años usted todavía es un niño;

A los 80 años un hombre (o una mujer) joven;

Si a los 100 años, alguien baja del cielo y lo invita,

Usted debe decirle:

“Márchese y regrese cuando tenga 120 años”.

Hombre centenario de las Islas de Okinawa (Japón).

2 ANÁLISIS DE LOS HECHOS Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

El proceso de la tercera edad, en ocasiones puede ser incorporado en nuestros conceptos del yo de forma natural, es decir, sin que sucedan traumas, sin embargo este proceso varía según cada persona. Muchas personas no manifiestan disminuciones palpables en su actividad física y/o mental por lo que no encuentran limitaciones evidentes hasta muy avanzados los 70 años o después. Incluso, entran en la última etapa de su vida con una personalidad estable y percepciones positivas de sí mismos (Lafarga y Gómez del Campo, 2009, pp. 17-20).

Cuando hay mensajes negativos en el entorno social sobre las personas de la tercera edad, éstos se pueden convertir en un problema. Las personas de la tercera edad podrían defender su autoimagen positiva, utilizando los éxitos del pasado, los posibles éxitos venideros, manteniendo una interacción y una percepción selectiva más positiva; defendiendo su yo del estereotipo negativo del envejecimiento (Trejo, 2008, p. 4).

Sin embargo, existen personas de la tercera edad que no desarrollan una personalidad estable, ni una autoimagen positiva y no se defienden de estereotipos negativos. Estas personas, que en la última etapa de su vida han perdido su autoestima, que mantienen autopercepciones negativas y que soportan un autoconcepto descalificado de ellas mismas, ya sea por su dura historia o como consecuencia de los momentos oscuros que han pasado, debido a lo anterior, tienden a tener una autoimagen menos saludable. Debido a este estado vulnerable, las personas pueden perder el control sobre sí mismas y sobre su entorno, como una extensión de la pérdida general de sus habilidades y capacidades, así como los derechos que pudieron haber adquirido cuando estaban en edad productiva. Como consecuencia de este autoconcepto negativo de sí mismos, las personas de la tercera edad, inician un proceso de conflicto personal y con su entorno, provocando un rechazo por parte de su familia, que los lleva a una situación de soledad y abandono y en casos extremos a vivir en situación de calle (Gutiérrez, 2010, pp. 22-35).

Las MSC en su espíritu misionero optaron por acoger a mujeres que habían tenido algunos problemas (especialmente situación de calle) dándoles lo necesario para su subsistencia y ayudándolas a reintegrarse con su familia (lo cual ha resultado ser todo un reto). Hoy específicamente nos enfocamos en seis mujeres, en las que se descubrió que habían vivido una situación de calle o la vivían en el momento en que las encontraron. Con la idea de poder reintegrar a estas mujeres con su familia, buscaron alternativas que las apoyaran para evitar que se desarrollase un autoconcepto negativo y/o para corregirlo. En la búsqueda de estas opciones, se decidió aprovechar mis conocimientos adquiridos en la maestría de desarrollo humano y aplicarlos con la intención de ayudar a estas mujeres. Para hacerlo, fue necesario generar un programa de apoyo, el cual se convirtió en el presente estudio de caso.

En este estudio se trabajó con personas de la tercera edad, que viven en la “Casa Posada de San José M.S.C.”, que se definen socialmente como un grupo de personas que han sido maltratadas y algunas de ellas tienen dificultades en las relaciones con sus familiares, algunas de ellas fueron expulsadas de sus hogares o simplemente no cuentan con familiares o conocidos que se responsabilicen de ellas. Todas han llegado, de un modo u otro, con un factor predominante en su problemática: “una baja autoestima”, desde el momento en que entraron a la casa, mostraron un comportamiento negativo; irradiaban actitudes agresivas y violentas. Esta problemática dificultó su rápida integración y un proceso personal más positivo. “Las relaciones con sus compañeras las vivían en conflicto” y se complicaban su existencia cuando les daban instrucciones acerca de la vida de convivencia en la casa (Theresa Molchanow, comunicación personal, 2010).

Concretamente en el caso de las señoras, el maltrato pudo haber venido desde la infancia, por lo que en la etapa adulta no supieron cómo utilizar sus éxitos del pasado, para cubrir sus carencias inmediatas. Con la aplicación de este proyecto se ofreció la posibilidad de recobrar experiencias positivas de su historia de vida, para ir llenando los vacíos existenciales, hacerlas sentir más valiosas, más conscientes de lo que son y ayudarlas a tener una autoestima más elevada.

3 MARCO CONTEXTUAL

3.1 La tercera edad en México

Los datos estadísticos indican que las personas de la tercera edad, son más propensas a la enfermedad, la soledad y las condiciones económicas precarias, provocando que muchos mayores abandonen la vida en su propio domicilio, “el proceso de vivir implica en sí mismo una sucesión de pérdidas o de renunciaciones, permitiendo así, el paso a nuevos problemas del desarrollo en la vejez” (Rodríguez, 2009, p. 11), especialmente las mujeres y sobre todo las viudas.

De acuerdo con las cifras del Reporte de población total por grupo quinquenal de edad, del Censo de Población y Vivienda 2010 del INEGI, en México viven 112,336 538 habitantes, de los cuales 10,055 379 son personas de la tercera edad de 60 años, y tan solo 5,392 153 son mujeres mayores de 60 años, este último grupo representa 4.8% de la población total.

Si vemos la curva de crecimiento poblacional en el anexo 1 de este estudio de caso, podemos observar un decrecimiento en la tasa de natalidad y un incremento en la esperanza de vida, de lo que podemos deducir, que el porcentaje de las personas de la tercera edad cada vez será mayor, por lo que nos debemos preocupar en generar programas de apoyo para ellos.

3.1.1 Salud

Es común que la mujer de la tercera edad presente padecimientos, que se incrementan o disminuyen dependiendo de su condición socioeconómica, la exposición a riesgos, sus actividades y su estilo de vida. Estos problemas patológicos pueden provocar la pérdida de la salud (tanto física como mental). La siguiente tabla ilustra las principales alteraciones funcionales de la salud en el envejecimiento (Lugo, 2010, pp. 48-49).

Sistema	Disfunción.
Nervioso	Disminución de las capacidades mentales y sensoriales, manías.
Circulatorio	Ateroesclerosis.
Respiratorio	Disminución de la capacidad pulmonar.
Digestivo	Baja motilidad y divertículos.
Músculo esquelético	Pérdida de masa muscular y ósea, limitación de su capacidad motriz.
Genitourinario	Cese de la fertilidad, disminución de la capacidad renal.
Tegumentario	Disminución de la elasticidad de la piel.
Inmune	Susceptibilidad a infecciones y cáncer.
Endócrino	Susceptibilidad a diabetes.

3.1.2 Educación

Se cree que el derecho a la educación, sin duda, ha sido protegido por el Estado, sin embargo, ello no ha significado que las personas de la tercera edad tengan un lugar privilegiado, podemos ver que, del total de personas de edad avanzada en el país, se estima que alrededor de 2.3 millones no saben leer ni escribir y 3.5 millones no cuenta con educación básica terminada.

Es particularmente en las mujeres mayores de 60 años de edad, donde se presentan enormes rezagos, exclusión social y marginación. Son estas las que han sufrido grandes obstáculos de acceso a la educación. En teoría, se supone que las generaciones más recientes tienen un mayor acceso a los niveles educativos básicos, en relación con las personas mayores que vivieron experiencias histórico-institucionales diferentes, es decir, aquellas que en la década de los cuarentas formaban parte de la fuerza laboral y no accedieron a la educación pública gratuita. Ello significaría entonces que las personas de la tercera edad de los próximos años contarán con mejores oportunidades educativas. Sin embargo, el problema no consiste en que hayan logrado o no concluir, por ejemplo, la educación básica; sino que los contenidos elaborados para este nivel educativo distan sobremanera de lo que requieren las personas mayores a fin de que se fortalezcan sus capacidades y accedan a una mejor calidad de vida (Padilla, 2010, pp. 47 - 48).

3.1.3 Economía

Los cambios demográficos en las últimas seis décadas, han ocasionado que las personas de la tercera edad demanden mayor participación en la vida económica del país. De acuerdo a cálculos realizados con la información del Censo 2010, considerando a la población de 60 años o más (INEGI, 2010):

Total de la población activa > 60:	3, 184 71
Total de mujeres económicamente activas:	67901
Total de hombres económicamente activos:	2, 50570
Porcentaje de mujeres económicamente activas:	21.3 %
Porcentaje de hombres económicamente activos:	78.7 %
Porcentaje de hombres sobre la población de >60:	46.5 %
Porcentaje de mujeres sobre la población de >60:	53.5 %

Estas cifras nos hacen ver que, a pesar de que las mujeres de 60 o más años, representan un 53.5% del total de su estrato de edad, en cuanto a la proporción económicamente activa, representan sólo un 21.3%, lo cual nos da idea de cómo está la mujer frente a la economía del país.

La posibilidad de llevar a cabo una actividad o explotar al máximo las capacidades varía con el tiempo. Las personas de la tercera edad llegan a ver disminuidas sus facultades físicas y en ocasiones, también mentales, lo cual los deja en una situación de desventaja con respecto a otras personas.

Con frecuencia, las personas de la tercera edad, son falsamente asociadas con enfermedad, ineficiencia, lentitud y poca productividad que en conjunto conducen a estereotipos equivocados de decadencia. Esto las convierte en objeto de abandono, maltrato, exclusión y más importante, en víctimas de discriminación, lo que en última instancia restringe su acceso a derechos que son, y deben ser, gozados por todas las personas en un Estado democrático (Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, 2011, p.22).

Asimismo, sufren doble o triple discriminación cuando, además de ser personas de la tercera edad, son mujeres, indígenas o llegan a padecer alguna discapacidad. Lo cual, los expone en mayor grado a la marginación, exclusión, rechazo y hasta la violencia.

Las personas de la tercera edad también padecen discriminación, al ser vistos solamente como necesitados de medidas asistenciales, médicas y de protección social. Es innegable que se requiere de políticas sociales, para que las personas de la tercera edad sean integradas como sujetos que participan en el desarrollo económico y social del país.

Este sector está en crecimiento, ya que la curva poblacional de juventud va en decaimiento y la cantidad de personas de la tercera edad está aumentando 4.16 veces más que el resto de la población, por lo que se calcula que para el 2050 las personas de la tercera edad representarán casi el 30 por ciento de la población.

Para el INAPAM debería importante continuar desarrollando sus planes y proyectos con perspectiva de género, promoviendo la equidad en cada una de sus acciones, que tienen el objetivo de construir una cultura del envejecimiento que sea incluyente (“Grupos en situación vulnerable”). “INAPAM son las siglas del Instituto Nacional de los Adultos Mayores”, organismo del gobierno, que se creó en el año 2000, con el fin de apoyar a la Calidad de Vida de las Personas de la Tercera Edad (PAM). Este organismo otorga a los derechohabientes una credencial de filiación al INAPAM y esta les facilita la entrada a todos los servicios que proporciona la institución en los centros de atención integral (clubs, centros culturales, transporte público, etc.). Les sirve como identificación oficial.

3.2 Fundación de la Casa Posada de San José de las M.S.C.

Las M.S.C., son una congregación misionera cuyo carisma es ayudar a los más pobres y marginados, llevando el “Amor Misericordioso del Sagrado Corazón”. En 1993 llegaron a México, donde se situaron para atender especialmente a la gente de la periferia del D. F. y también a la de las zonas rurales más apartadas y marginadas, tomando como tarea fundamental el cuidado y bienestar de las personas. No obstante, sin tener contemplada esta situación como tal pudieron encontrar una necesidad muy fuerte aquí en la misma parroquia: personas de la tercera edad en situación de calle (mujeres), ya que su lema es:

“Donde hay una persona que sufre los males de los tiempos ahí hay una misión para una M.S.C.”.

En el D. F., se encuentran en la Parroquia de San Ramón Nonato ubicada en la Col. “La Esmeralda” en la zona periférica de la Delegación Gustavo A. Madero. Entre las muchas ocupaciones de la misión en la comunidad se dieron a la tarea de instaurar en el año 2000, una casa para mujeres abandonadas de la tercera edad, a la que se le llamó Casa Posada de San José M.S.C., esta depende directamente del convento. Aquí se reciben normalmente a mujeres mayores de los 60 años, sin embargo se han hecho excepciones. Actualmente, la menor tiene 68 años y la mayor tiene 94 años (M.S.C., 2010).

La casa no cuenta con personal de apoyo para el cuidado de sus huéspedes, por lo que las señoras deben de ser autosuficientes. Actualmente se albergan seis personas en esta casa.

Esta casa está ubicada en Norte 94, núm. 8618, col. Esmeralda, Delegación Gustavo A. Madero, México, D.F. Las hermanas Theresa Molchanow y María Saponara dirigen esta obra.

Creo que es muy importante darse cuenta que al pasar el tiempo, desde que llevé mi taller con las señoras se ha ido notando en cada una, como han crecido en su persona y comunitariamente, por lo que muestran una gran autoestima frente a sus compañeras, frente a su Directora Theresa y su auxiliar María M.S.C. y también conmigo.

La Casa Posada de San José M.S.C., cuenta con ocho habitaciones amuebladas, seis de ellas actualmente están ocupadas por estas mujeres; en esta casa, sus habitantes duermen, comen, y tienen un espacio para el esparcimiento común.

3.3 Reseña de las participantes

De las seis participantes, sus historias de vida comparten la característica de haber sido difíciles y desconfiadas por el abandono y la violencia intrafamiliar y social. Actualmente, cuatro de ellas no tienen familiares que pudieran responsabilizarse de su cuidado, por lo

que se considera que se quedarán en la Casa Posada M.S.C., hasta el final de sus días. A las otras dos señoras, las M.S.C., están intentando que se reincorporen con su familia.

La Sra. R., de origen yucateco, tiene 68 años de edad y es epiléptica, fue golpeada por su padre debido a los efectos de su enfermedad. Ella tenía cinco hermanos y tres hermanas, vino de la ciudad de Mérida por el año 1950, con su mamá y dos hermanas para vivir en la ciudad de México, atender su salud y trabajar como sirvienta doméstica o planchadora, pues al no saber ni siquiera leer no podía tener otro tipo de trabajo. Posteriormente ella se casó por el civil a los treinta años y no tuvo hijos, sólo un esposo adicto al pulque que la maltrataba mucho y decidió dejarlo e irse a vivir con su madre, ya que el tipo de enfermedad no le facilitaba estar sola. Consecutivamente su madre murió y se quedó con una hermana casada, sin embargo la mala conducta de R., no le permitía convivir con el cuñado y su familia (su forma de comer era muy desordenada). Los hábitos personales incorrectos ocasionaron que su cuñado fuera teniéndole indiferencia y le pidió que se fuera de la casa. Al poco tiempo por la caridad de su hermana le solicitaron que volviera y se repitió el mismo acto incorrecto de parte de la señora R por lo que en esta ocasión le exhortaron que se fuera para siempre a la calle a buscar su propia vida, ya que ellos se iban a regresar a Mérida y ella se fue a vivir a la calle. Por caridad un vecino le permitió dormir bajo una escalera fuera del departamento lo que no era algo digno para ella (aunque tiene sobrinos cerca no la reconocen). Al verla, las hermanas MSC la llevaron al convento donde vivió por cuatro meses. Las hermanas M.S.C., comprobaban que no se corregía de los malos hábitos y además era agresiva y mal educada, pero mostraba ser agradecida, entonces las hermanas M.S.C. buscaron una manera de poderla ayudar sin ponerla en la calle, recordando que su lema es “Donde hay una persona que sufre los males de los tiempos ahí hay una misión para una M.S.C.”. Con buena suerte encontraron una casa que adaptaron para la señora R., de tal manera que ella y otras siete mujeres tuvieron un hogar, claro ingresaron en diferente tiempo; a esta casa la llamaron “Casa Posada de San José” (la señora R fue la primera que habitó este recinto).

La Srta. M., de origen del Distrito Federal, de 72 años de edad aproximadamente. No sabe dónde ni cuándo nació, ni cuántos años tiene verdaderamente; su familia cercana murió y

sus sobrinos se alejaron de ella. En ese entonces cuando perdió a su familia ella tenía aproximadamente 10 años y empezó a trabajar como empleada doméstica, es todo lo que sabe. Tiene pocas expectativas de la vida, pero es amable. Su salud es precaria sufre de úlceras varicosas en sus pies y su capacidad va disminuyendo. Una enfermera de un centro de salud viendo la necesidad de M., se dio a la tarea de ayudarla y atenderla en su propia casa por un tiempo, pero su esposo que no tenía mucha solidaridad no la aceptó más. Como ya no es servicial por su edad, sus últimas patronas la trajeron a la Casa Posada para que no estuviera en la calle, aún M., desconoce el domicilio que tenía últimamente y no cuenta con ningún documento personal que justifique su valor de identidad.

La Sra. T., de 87 años de edad, originaria de Cuauhtepac, Estado de Hidalgo. A los 14 años de edad se vino a trabajar al Distrito Federal, donde se casó a los 19 años, en su matrimonio le fue bien, pero su esposo falleció. Tiene dos hijos viudos y una hija a la cual no ve desde hace más de cinco años, dos de estos hijos no se hacen cargo de una mujer, que necesita cuidados especiales por su, ya que está alterando sus facultades mentales, el otro sí; pero el haber sufrido infartos le limita sus posibilidades de ayuda. Las nietas tampoco se hacen cargo de la abuela porque les causa diversas molestias y se la pasan peleando.

Debido a su edad y enfermedad de Alzheimer su tendencia es a repetir las palabras y ser agresiva y no tener la higiene necesaria de su persona, el otro hijo le ayuda un poco económicamente en los gastos básicos.

La Sra. A., de 68 años de edad, originaria del Distrito Federal, fue educada rigurosamente por su padre el cual murió cuando ella era una adolescente (no quiere recordar su maltrato) ella se casó a los 18 años con un hombre golpeador y éste murió dejándola de 33 años de edad con 4 hijas y un hijo. La Sra. A., en este momento se acogió con su madre y poco tiempo también su mamá falleció. La Sra. A., ahora tenía sus hijos adolescentes y decidió quedarse a vivir con sus dos hermanos en la casa de su mamá, pero el hermano menor murió en un accidente automovilístico y su hermano mayor un día les cerró la puerta de la casa que les correspondía como herencia y los dejó a vivir en la calle y entonces la Sra. A., y sus hijos emigraron a Veracruz en donde vivieron las consecuencias de una inundación y optaron por regresar a la ciudad de México, para encontrar otra forma de vivir; la Sra. A.,

se puso a trabajar y sus hijos se fueron a la ciudad de Toluca dejándola abandonada; aunque trabajaba no le era posible tener un lugar donde vivir y se quedaba por la calle, ya había perdido el sentido de la vida y se encontraba deprimida, un buen día una persona desconocida la orientó para que llegara a la Casa Posada de San José, cuando se dio cuenta de la posibilidad de vivir en la casa posada ella se acercó y solicitó que le permitieran hospedarse y fue aceptada. La Sra. A., es la más joven en la casa posada. A un principio por su carácter tan rígido no se le facilitaba una buena convivencia y tenía problemas con sus compañeras.

La Sra. E., de 76 años de edad, originaria del Distrito Federal, quien recuerda que de niña vivía con diferentes tías las cuales a veces la maltrataban mucho. Desde muy joven tuvo que trabajar como sirvienta y empleada de mostrador. Ayudaba a su familia y no tenía mucha educación. Tuvo una pareja, a los 28 años de la cual nació su primera hija (esta hija en la actualidad no la reconoce como madre). Posteriormente se separaron y se juntó con otro hombre con quien tuvo otra hija a los 38 años de edad y se volvió a separar; no le gustó compartir más en pareja. Sus hijas crecieron y fueron haciendo su vida como pudieron y un buen día se separaron completamente de ella, aunque la más chica de vez en cuando si le llama por teléfono. Antes de ingresar a la Casa Posada M.S.C., la Sra. E., vivió arriba de un hospital psiquiátrico, sin embargo la sacaron a la calle por su mala conducta. Creo que a veces dice una cosa, y a veces dice otra de su historia de vida, pero tiene la facilidad de hilar muy bien las situaciones históricas. Mi experiencia es que ella está muy ansiosa, sale, entra, sale entra a la casa e inventa alguna situación que la tenga distraída en la calle como: estar anotando números de teléfono porque dice que va a comprar una casa o se la va dar el ISSSTE y así sucesivamente.

La Sra. S., es originaria de Los Ángeles California, E. U., actualmente ella tiene 94 años de edad. Ella dice que tenía una familia muy estricta de la cual tomó un carácter de mucha rectitud. Debido al trabajo de su padre, en tiempo de problemas sociopolíticos entre la frontera de México y E. U., su vida fue itinerante y de trabajos forzados. A los 17 años fue madre soltera, a los 27 años se casó civilmente con otro hombre del cual tuvo 2 hijas y un hijo. A los 43 años se quedó viuda y tuvo que trabajar para mantener a sus hijos y darles

una carrera, posteriormente ellos emigraron a Guadalajara y después a la Ciudad de México. Sus hijos le rentaron un departamento para que viviera, pero en el octavo piso, donde ella estaba abandonada afectivamente. Dentro de ésta soledad se dio cuenta de la posibilidad de la Casa Posada y pidió ser admitida para terminar sus cien años más feliz en convivencia. Sus hijos no se hacen cargo de ella por ser anciana de 93 años de edad, sin embargo le dan lo necesario materialmente para su subsistencia, pero nadie le da un espacio donde pueda vivir o una forma de cuidarla más acorde a sus posibilidades personales.

4 OBJETIVO

Diseñar, facilitar y evaluar un programa fundamentado en el desarrollo humano que contemple las esferas de lo bio-psico-social, trascendente, desde la perspectiva del desarrollo humano, para propiciar un mejor nivel de autoestima de las señoras de la tercera edad que viven en la Casa Posada de San José M.S.C., que les permita estar mejor consigo mismas, mejorar sus relaciones interpersonales y su calidad de vida, tanto en su estancia temporal en la Casa Posada M.S.C., como en el proceso de su reintegración familiar.

5 MARCO CONCEPTUAL

El ser humano tiene como una de sus expresiones de trascendencia “el amor por los demás”, es decir, ver su yo en el otro: “Cuando se dice Tú, se dice al mismo tiempo el Yo del par verbal Yo-Tú“(Buber, 2002, p. 7). Por ello debe preocuparse, no sólo por asistir a los demás en sus necesidades básicas, sino esencialmente, por promover todos los cambios que hagan posible un ambiente propicio para el desarrollo integral de todo hombre o mujer, logrando un “desarrollo humano trascendente”.

5.1 Aspectos sociales de la vejez

En la vejez se pueden detectar algunas de las siguientes problemáticas en la esfera de lo social, como los prejuicios por la edad, la disminución de la capacidad económica (pérdida del bienestar económico, debido a la falta de capacidad para trabajar, los bajos montos de jubilación y en muchos casos, la falta de jubilación), la insuficiente atención médica, la inadecuación de los lugares públicos para los ancianos, la falta de capacidad económica y de tiempo de muchas familias para atenderlos y la incapacidad del Estado para acogerlos institucionalmente, lo que incide en la aparición de los siguientes problemas:

- Desnutrición y enfermedades que no son tratadas.
- Falta de autonomía.
- Abandono de los ancianos por sus familias y el Estado.

Algunas de las consecuencias que tienen relación directa con los problemas expuestos son: aumento en la frecuencia de las enfermedades, aumento del riesgo de accidentes, depresión, suicidio, fármaco-dependencia, dependencia afectiva y abandono familiar entre otros (Padilla, 2010, pp. 3 - 16).

5.2 Cambios de la conducta

Como a cualquier edad, el anciano se ve sometido a conflictos o situaciones que le provocan cambios, ante estas situaciones, se deben orientar los esfuerzos encaminados a la búsqueda de soluciones o formas de adaptación que les permitan seguir viviendo.

En este sentido manifiestan toda una serie de conductas o formas de reaccionar muy “típicas” de esta edad entre las que podemos mencionar algunas (Buendía, 1997, pp. 127-145).

5.2.1 Comportamiento contradictorio

Temen a la soledad, pero con frecuencia no aceptan las proposiciones que se les hacen como una forma de no enfrentar nuevos abandonos o rechazos en el futuro.

5.2.2 Fragilidad emocional y afectiva constantes

Por el menor motivo se entristecen, lloran o exhiben una incontinencia emocional inadecuada. La nostalgia llega a ser una constante en su vida.

5.2.3 Reiteración de ideas

Tienden a repetir cosas coherentes, pero por su constancia y contundencia inducen comportamientos agresivos en los demás.

5.2.4 Quejas continuas

Ya sea en torno a su salud o pérdida de autonomía, sus quejas regularmente comunes en su expresión, crean irritación en quienes los escuchan con sistematicidad, estas quejas demandan afecto e interés hacia sí mismos, pero suelen testimoniar más bien una disfunción de su sociabilidad y capacidad de amar y una forma de replegarse sobre sí mismos.

5.2.5 Conducta de tóxico filia

Su expresión más alta es la dependencia que hace el anciano de ciertos fármacos (laxantes, hipnóticos, ansiolíticos o alcohol).

5.2.6 Regresión de la libido

En esta conducta manifiestan una clara disminución del deseo sexual.

5.2.7 Pérdida del interés hacia otras actividades

Un deseo creciente de estar sentado o en cama, con aumento de la pereza.

5.2.8 Aumento de los deseos de “ser amado”

Se muestran celosos con todos, provocando conflictos con sus convivientes, llegando incluso al “chantaje afectivo”.

5.2.9 Tendencia a guardar cosas

Se dan a la tarea de almacenar alimentos, objetos, papeles, periódicos, en fin, reliquias que llenan sus armarios, mesas, etc., lo que revela su deterioro regresivo; no toleran cambio con relación a esta imagen que se han formado, ya que reaccionan de forma agresiva e intolerante.

5.2.10 Conductas agresivas

Esta agresividad puede constituir una forma de adaptación al medio, ya que están experimentando una serie de pérdidas personales tanto en su salud como en sus capacidades y ante esta impotencia para hacer cosas que les eran cotidianas, reaccionan de forma violenta hacia sí mismos y hacia los demás.

5.2.11 Apego a su hábitat (espacio, territorialidad)

Se les hace difícil adaptarse a nuevos lugares, necesitan su espacio, su privacidad, exigen respeto a su rincón y sillón favorito, ya sea en el hogar o en instituciones.

5.2.12 Fantasías

Tienen como una forma de evasión el refugiarse en recuerdos incongruentes con su realidad actual o crear historias que “justifican” para sí mismos comportamientos inadecuados.

Lo anterior afecta tanto su apreciación, como sus relaciones interpersonales, provocando que sus familiares o personas que los cuidan al no entender o no estar conscientes de tales situaciones decidan alejarse de ellos y en algunos casos inclusive, abandonarlos.

5.3 La Autoestima

5.3.1 ¿Qué es la autoestima?

La autoestima, se define como el sentimiento de aceptación y aprecio hacia uno mismo (físico y mental), que va unido al sentimiento de capacidad y valía personal. El concepto que tenemos de nosotros mismos no es algo heredado, sino aprendido de nuestro alrededor, mediante la valoración que hacemos de nuestro comportamiento y de la asimilación e interiorización de la opinión de los demás respecto a nuestra persona y que nos ayuda a formar la opinión que tenemos de nosotros. La importancia de la autoestima, radica en que nos impulsa a actuar, a seguir adelante y nos motiva para perseguir nuestros objetivos (Branden, 2009, pp. 31 - 46).

5.3.2 Los antecedentes de la autoestima

La autoestima es una necesidad humana vital y fundamental. La autoestima elevada es muy importante para un comportamiento eficaz.

Podemos afirmar que la autoestima comienza en la niñez y prosigue a lo largo de la vida, tomamos decisiones que tienen consecuencias para el tipo de personas que llegamos a ser y el nivel de autoestima que alcanzamos.

La tarea humana primaria consiste en llegar a ser nosotros mismos. También es el reto humano primario, porque no está garantizado el éxito. En cualquier punto del camino puede interrumpirse el proceso, frustrarse, bloquearse, o desvirtuarse, de forma que la persona quede fragmentada, alienada y detenida de uno u otro nivel de madurez mental o emocional. La mayoría de las personas se quedan atascadas en uno u otro punto de este camino de desarrollo. Cuando vivimos con nuestros padres ellos tienen el deber de darnos raíces para afianzarnos y poder crecer; seguridad, una base firme y una autoconfianza; no crecemos en un vacío, crecemos en un contexto social. De hecho gran parte del drama del desarrollo de la individualización y la autonomía tiene lugar y sólo puede tener lugar mediante la relación con otros seres humanos (Branden, 2001, pp. 192).

En las primeras relaciones de la niñez; un niño puede experimentar la seguridad que hace posible la aparición del yo o bien, el terror y la inestabilidad que descompone el yo antes de que se forme por completo. Posteriormente el niño puede ser aceptado y respetado o rechazado y postergado. Un niño puede experimentar el equilibrio adecuado entre protección y libertad. Esta experiencia contribuye al tipo de identidad y de autoestima que se forma con el tiempo.

Según los psicólogos los mejores trabajos sobre la autoestima han tenido lugar en el ámbito de las relaciones entre padres e hijos. Coopersmith (citado en Branden, 2001, p. 192), halló la importancia de la calidad de la relación entre el niño y los adultos importantes de su vida.

En concreto encontró cinco condiciones asociadas a una alta estima en los niños:

1. El niño experimenta una total aceptación de los pensamientos, sentimientos y el valor de su propia persona.
2. El niño funciona en un contexto de límites definidos e impuestos con claridad que son justos, no opresores o negociables. No se le da una libertad ilimitada. El niño experimenta una seguridad y confianza.
3. El niño experimenta respeto hacia su dignidad como ser humano. Los padres muestran interés por los hijos, por su vida social y académica y por lo general están disponibles para comunicarse y escucharlo cuando él desea.

4. Los padres tienen normas elevadas y altas expectativas por lo que respecta al comportamiento y al rendimiento. Expectativas morales y de rendimiento que transmiten de forma respetuosa, benévola y no opresiva. Se reta al niño a que sea lo mejor que puede ser.
5. Los propios padres tienden a tener un alto nivel de autoestima. Modelos de eficacia personal y respeto hacia uno mismo. El niño ve ejemplos vivos de lo que tienen que aprender.

El contacto humano es muy importante para un niño, ya que los niños que crecen con escasa experiencia de contacto, a menudo crecen con un profundo dolor en su interior, que nunca se desvanece por completo, además se reprime. Se produce entonces una restricción de la consciencia y una insensibilización psíquica como una estrategia de supervivencia, para hacer tolerable la vida. Se evita la consciencia de uno mismo. A menudo, éste es el inicio de un patrón que dura toda la vida (Branden, 2001, p. 191).

Podemos ver dos respuestas diferentes de la privación del tacto, en una etapa posterior del nacimiento. Ambas son perjudiciales para la autoestima. Por una parte, podemos ver en un adulto una evitación del contacto íntimo con otras personas, una huida de toda relación humana, que expresa sentimientos de temor y falta de valía. O bien, podemos ver una promiscuidad sexual compulsiva, un esfuerzo inconsciente por curar las heridas de la iniciación sensorial, pero de una forma que humilla, sin resolver nada. Ambas respuestas aíslan al individuo de todo contacto humano auténtico y pierde su integridad.

El no privar del tacto amoroso mediante la aceptación, el respeto, la visibilidad hace que el niño se sienta “yo soy suficiente”, me acepto a mí mismo con el valor que tengo. La autoestima está siendo el núcleo de la integridad.

A medida que maduramos vamos desarrollando nuestros propios valores y normas, la cuestión de la integridad personal asume una importancia cada vez mayor en nuestra valoración de nosotros mismos.

Hansen (1995, p. 87) habla, de los elementos de la construcción de la autoestima, dice que durante la infancia temprana y media, los niños están desarrollando una serie de distintas

autoevaluaciones, por ejemplo, en relación con su ser físico y académico. Estos son finalmente integrados probablemente a partir de la infancia, en una forma jerárquica, sistema organizado de autoevaluaciones, encabezado por una autoestima general. Esta autoestima representa una síntesis de toda la autoestima. Viendo desde las diferentes áreas, tales como las de las relaciones sociales el desempeño académico, la experiencia laboral, y así sucesivamente.

Cada una podría ser subdividida. Por ejemplo, nuestra evaluación de nuestro yo social, relaciones con nuestros compañeros, socios, miembros de la familia y otros amigos. Cuando el individuo avanza, surgen nuevos aspectos en el desarrollo de la autoestima, en función de las actividades. Cooley y Mead, dicen que uno de los principales factores determinantes de la autoestima es nuestra percepción de la gente que valora lo que ven en nosotros. Por lo tanto cuanto mayor sea el nivel de lo que la gente nos refiere, mayor es el nivel de respeto por uno mismo y repercute elevando su autoestima.

La retroalimentación de las personas es muy importante, ya que funciona como una mayor fuente de autoestima. En la infancia y la adolescencia los padres son una fuente muy importante de la autoestima (Hansen, 1995, p. 78). La experiencia del éxito, es otra fuente, el ser elegido para un ascenso en el trabajo, también tiende a tener un efecto positivo en sí mismo, al menos temporalmente, mientras que experiencias, como: el fracaso, enfermedad o la pérdida de un ser querido se ha demostrado que tiene un efecto negativo. Transiciones de la vida, como la de la jubilación son componentes afectan a la autoestima.

La importancia que conceden a las personas los diferentes “dominios”, o esferas de las actividades en las que participan, como son: la escuela, los deportes, el hogar, el trabajo, unos más importantes que otros, se basan en la evaluación de los valores impuestos, por las personas más significativas y en algunas veces cuando la sociedad en general está actuando en beneficio de la autoestima. Atchly ofreció una ecuación para aclarar la relación entre autoestima, autoconcepto y el yo ideal.

La autoestima está determinada por el grado de concordancia o similitud entre el concepto de sí mismo (la forma en que actualmente nos vemos) y el yo ideal “la forma en la que me gustaría ser” (Hansen, 1995, p. 88).

$$\text{Autoestima} = \frac{\text{Autoconcepto}}{\text{Yo Ideal}}$$

La discrepancia sería la baja autoestima. Mientras que la similitud entre las dos daría una alta autoestima.

5.3.3 La autoestima en las personas de la tercera edad

Desde una mirada fenomenológica. Hay quienes sostienen que las tensiones y las pérdidas sufridas en la vejez (asociadas a sus vivencias afectivas, físicas y sociales), contribuyen a cambios muy significativos sobre todo en la autoestima. Su vida emocional sufre modificaciones que originan actitudes acerca de si mismo y acerca de los demás, que pueden tener efectos negativos en sus relaciones afectivas y en el trato con los otros (Hansen, 1995, p. 86).

La falta de socialización para el papel de los ancianos es esencial para una baja autoestima. Este punto representa una crisis de identidad, por tal motivo los investigadores del desarrollo del adulto y el envejecimiento se han interesado cada vez más, para que las personas de la tercera edad mantengan un sentido positivo de sí mismos y de bienestar a pesar de las pérdidas asociadas con la vejez. “paradoja de la felicidad” y “el ser invulnerable”. “Eres tan viejo como te sientes” (Hansen, 1995, p. 86).

La integridad consiste en la integración de ideales, convicciones, normas, creencias, por una parte y la conducta por otra. Cuando nuestra conducta es congruente con nuestros valores declarados, cuando recuerdan los ideales y la práctica, tenemos integridad. Si no tenemos aún normas, estamos en un nivel de desarrollo demasiado bajo. La cuestión de la integridad sólo se plantea para quienes tienen normas y valores, es decir, por supuesto, para la gran mayoría de los seres humanos. Cuando nos comportamos de una forma que entra en conflicto con nuestro criterio acerca de lo que es adecuado, se nos cae el alma a los pies.

Nos respetamos menos. Si esta conducta se vuelve habitual, confiamos menos en nosotros mismos o dejamos de confiar por completo. Durante la toda nuestra vida fuimos desarrollando una serie de valores, al llegar a la vejez, la disminución de capacidades físicas y mentales desata una serie de incongruencias, que contraponen nuestros valores, dándonos la sensación de falta de integridad, acarreado con ello una disminución de la autoestima.

No es que perdamos el derecho a practicar la aceptación de nosotros mismos en el sentido básico; hemos señalado que la aceptación de uno mismo es una condición previa del cambio o la mejora. Pero la autoestima sólo puede mejorar con la práctica de la integridad. Al nivel más elemental la integridad personal supone cuestiones como éstas: ¿Soy una persona honesta, fiable y digna de confianza? ¿Mantengo mis promesas? ¿Hago las cosas que digo y admiro y evito las cosas que afirmo deplorar? ¿Soy una persona justa en mis relaciones con los demás? (Branden, 2001, pp. 163 - 165). Por ejemplo, cuando no soy capaz de contener mis esfínteres, sé que estoy haciendo algo que en mi escala de valores es indebido, sin embargo, no logro controlar mi cuerpo.

A veces podemos encontrarnos presos en un conflicto entre valores diferentes que chocan en un determinado contexto y la solución puede estar lejos de ser obvia. La integridad no garantiza que hagamos la mejor elección; sólo exige que sea auténtico nuestro esfuerzo por tomar la mejor elección, que permanezcamos consientes, conectados a nuestro conocimiento, que apliquemos nuestra mejor claridad racional, asumamos la responsabilidad de nuestra elección y sus consecuencias y no pretendamos huir de la aceptación de una realidad.

El esfuerzo de la autoestima en la tercera edad, se sostiene en el hecho de favorecer la apertura de la perspectiva desde sí mismo, respecto a las metas alcanzadas, esfuerzos, logros y sabiduría de vida a partir de la experiencia.

Este refuerzo puede darse a través del aprendizaje acerca de la valoración de sí mismo y de la comunicación, lo cual favorecerá la adaptabilidad al entorno.

La integridad significa congruencia, concordancia entre las palabras y el comportamiento. De las personas que conocemos, confiamos en algunas y en otras no. Si nos preguntamos la razón, veremos que es básica esa congruencia. Confiamos en la congruencia y sospechamos de la incongruencia. Muchos jefes u otras personas no son congruentes por diversas circunstancias (Branden, 2001, p. 164). Sin embargo en general hay hombres y mujeres en quien podemos confiar. Porque mantienen su palabra, cumplen sus compromisos y son responsables. Cuando nuestro proceso de envejecimiento ha sido bien encausado, podemos discernir entre la incongruencia intencional y la incongruencia debida a nuestra pérdida de capacidades, aceptando nuestras limitaciones en lugar de conflictuarnos por ellas, permitiendo así una mejor aceptación de nosotros mismos y por consiguiente mejorando nuestra autoestima.

5.3.4 La autoestima frente a los sentimientos de culpa

La idea del pecado es por naturaleza contraria a la autoestima y en la tercera edad esta puede ser contundente.

Pensemos sobre la culpa y sobre cómo pueden resolverse las situaciones en las que somos responsables personalmente, en términos generales, son precisos cinco pasos para recuperar nuestros sentido de la integridad con respecto a una ruptura particular.

1. Admitir el hecho de que somos nosotros quienes hemos cometido la acción particular.
2. Intentamos comprender porque hicimos lo que hicimos o lo hacemos de forma compasiva. Pero sin justificaciones evasivas.
3. Si han participado otras personas, como sucede a menudo, reconocemos expresamente a la persona o personas en cuestión del daño, que hemos causado. Manifestamos nuestra comprensión de las consecuencias de nuestra conducta, reconocemos lo mucho que les hemos afectado. Expresamos una comprensión de sus sentimientos.
4. Emprendemos todas las acciones posibles que puedan enmendar o minimizar el daño que hemos causado.

5. Nos comprometemos firmemente a comportarnos de manera diferente en el futuro de manera que no nos afectemos a nosotros mismos.

Si no damos todos estos pasos, podemos seguir sintiéndonos culpables por la conducta indebida. Aun cuando la terapeuta puede habernos dicho que todos cometemos errores, e incluso aunque la persona afectada puede habernos perdonado. La autoestima sigue sin encontrar satisfacción.

En ocasiones intentamos enmendarnos, sin reconocer o afrontar lo que hemos hecho. Cuando el sentimiento de culpa es consecuencia de un fracaso de la integridad, solo un acto de integridad puede enderezar esa fractura.

Si bien es bastante reconocer a nivel de sentido común la relación entre autoestima e integridad, no siempre es simple vivir de acuerdo con nuestras normas ¿Qué sucede si nuestras normas son irracionales o están equivocadas?

Cuando reflexionamos sobre esta lista de prácticas de la autoestima, el lector puede sentirse sorprendido al constatar que se parece mucho a un código moral -aúna parte de un código-. Esto es verdad. Las virtudes que nos exige la autoestima son también las que nos pide la vida.

La práctica de vivir conscientemente. Percibimos la consciencia como la suprema manifestación de vida. Cuanto más elevada sea la forma de consciencia más avanzada será la forma de vida. La consciencia es un instrumento básico de supervivencia y es la capacidad de ser consciente del entorno de alguna manera. (Branden, 2001, p. 87).

5.3.5 Características de la autoestima

Las personas con alta autoestima se caracterizan por lo siguiente:

- Superan problemas o dificultades personales.
- Afianzan su personalidad.
- Favorecen su creatividad.

- Tienen capacidad de sentirse confiables ante sí mismos y actúan con responsabilidad y asertividad ante los otros.
- Son más independientes.
- Tienen más capacidad y facilidad para conversar, interactuar y tener relaciones interpersonales.
- Trascienden más fácilmente.

Muchos autores definen que una autoestima saludable es la solución a casi todos los problemas psicológicos y sociales. Porque cuando tienes una autoestima alta, te sientes bien contigo mismo, sientes que estas al mando de tu vida y eres flexible e ingenioso; disfrutas con los desafíos que la vida te presenta; siempre estás preparado para abordar la vida de frente; te sientes poderoso y creativo y sabes como “hacer que sucedan las cosas” en tu vida.

Por el contrario, las personas con una baja autoestima:

- Falta de credibilidad en sí mismo,
- Se tiene inseguridad.
- Se atribuye a causas internas las dificultades, incrementando las justificaciones personales.
- Desciende el rendimiento.
- No se alcanzan las metas propuestas.
- Falta de habilidades adecuadas para resolver situaciones conflictivas.
- Puede volverse persona sumisa o muy agresiva.
- No se realizan críticas positivas y constructivas.
- Se experimentan sentimientos de culpabilidad.
- Hay incremento de los temores y del rechazo social, y por lo tanto, inhibición para participar activamente en las situaciones.

5.3.6 Autoestima precisa

Ya sabemos que la autoestima es uno de factores más relevantes para el bienestar personal y una clave para relacionarnos con el entorno de una forma satisfactoria.

Si nuestra tendencia es a sobrevalorar las dificultades o defectos sin valorar las propias capacidades o posibilidades, la suma global (percepción de uno mismo) hace que nos sintamos insatisfechos. Si esta forma de pensar está generalizada, nuestras actuaciones van a estar sesgadas o actuaremos con temor y hay más posibilidades que los problemas, conflictos y agresiones se repitan en el futuro.

También podemos tener un pensamiento distorsionado en el sentido contrario, si lo que tenemos es un sentimiento exagerado de autoestima, nos puede crear problemas, lo cual ocasionará que no podamos resolver los problemas de forma adecuada.

5.3.7 Aceptación de límites y capacidades

En esta sociedad se nos pide que seamos perfectos, ¡los mejores!; esto choca frontalmente con nuestra vivencia. Lo adecuado es el sentir una parte de nosotros como maravillosa, aquella que se refiere a nuestras capacidades. Somos buenos para unas cosas y para otras no, tenemos cualidades que ponemos o no en práctica, hemos conseguido cosas o situaciones gratas, etc.

La otra parte de nosotros alberga los límites. Si a veces somos odiosos, nos enfadamos, somos débiles o miedosos, no sabemos qué hacer, e incluso nos equivocamos. La parte de los límites es la que intentamos esconder, la que nos avergüenza de nosotros mismos, ponemos tanta atención en nuestros defectos que no hacemos otra cosa, si no hacerlos más presentes y empeorar las cosas, por no aceptarlos, cambiar o salir de ellos. Toda esta energía puesta en los límites nos impide desarrollar las capacidades y superarnos, tener autoconceptos positivos y una alta valía (alta autoestima).

Necesitamos aceptarnos como un todo, con límites y capacidades, defectos y cualidades. Querernos sin condiciones. Sólo así sentiremos el aumento de nuestra autoestima. Necesitamos estimar lo mejor de nosotros y lo menos bueno (Branden, 2001, pp. 45 y 111).

Lograr una mayor disposición de aceptar que ciertas capacidades se encuentran disminuidas o perdidas; y estimular otras en desarrollo que les permita estar mejor “consigo mismos y

con los otros” aumentar la sociabilidad, el deseo de compartir con los otros posibilita una alta autoestima y una vida saludable. La importancia de lograr en las personas de la tercera edad un alto nivel en su autoestima, aumenta la calidad de vida (Oblitas, 2004, p 203).

5.4 Conceptos básicos del desarrollo humano

5.4.1 La identidad personal

Cada ser humano es único en medio de sus semejantes, que no son idénticos entre sí. Según Buber: “En este mundo cada persona representa algo nuevo, algo que nunca ha existido todavía, algo único y original. Es deber de cada uno el saber, que nunca ha existido en el mundo alguien idéntico a él, porque si hubiese existido alguien idéntico a él, ya no sería necesaria su existencia”. Cada persona en el mundo es un ente nuevo y está llamado a realizar su peculiaridad. Y eso es, precisamente, lo que cada persona tiene que defender de sí misma. Al hablar de la identidad se insiste en que: la identidad es lo más íntimo y propio de cada uno de nosotros y su formación es un proceso de naturaleza social. El papel, que nosotros estemos dispuestos a tomar es del que va a depender, lo que será nuestra identidad al final del proceso.

La identidad personal está fundamentada en cuatro características:

1. Es relativamente estable.
2. Está referida a un mundo.
3. La identidad se afirma en la relación interpersonal.
4. Es producto tanto de la sociedad como de la acción de la propia persona.

La influencia es recíproca, ya que no sólo se depende de las personas que nos rodean, sino que también, nuestras acciones influyen bastante en la formación de nuestra identidad (Lafarga y Gómez del Campo, 2009, pp. 143 - 144).

5.4.2 El autoconcepto

Es la imagen del yo-conocido que tiene cada persona de sí mismo, es decir la construcción mental de cómo se percibe. Al sentimiento que desarrollamos en torno a nuestro

autoconcepto lo denominamos autoestima. El autoconcepto incluye valoraciones de todos los parámetros que son relevantes para la persona (autoestima): desde la apariencia física hasta las habilidades para su desempeño sexual, pasando por nuestras capacidades sociales, intelectuales y relacionales (Trejo, 2008, p. 67). Es el grado en que se valora la propia identidad, con todos los aspectos positivos y negativos que se perciben.

En cierta medida, el autoconcepto y la autoestima son influidos por el concepto que otros tienen de nosotros y por el grado en que nos valoran. Si estamos con personas que no nos aceptan, que nos ponen condiciones para querernos, disminuye nuestra autoestima.

5.4.3 Los sentimientos y emociones

Los sentimientos son reacciones normales de nuestro cuerpo y aparecen sin pedirnos permiso. Se presentan muchas veces cuando no los esperamos, y luego desaparecen. Los sentimientos son algo momentáneo y que va cambiando. Aunque todos tenemos sentimientos cada persona tiene un modo distinto y particular de sentir según las diversas experiencias. Los sentimientos son la fuente para conocernos. Es un estado de ánimo que se produce por causas que lo impresionan. Estas causas pueden ser alegres y felices o dolorosas y tristes, y el sentimiento surge como el resultado de una emoción que le permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.

Los sentimientos están vinculados a la dinámica cerebral y determinan como una persona reacciona ante distintos eventos se trata de impulsos de la sensibilidad hacia aquello imaginario como positivo o negativo.

Los sentimientos son importantes al momento de elegir qué hacer y la “emoción” es como el motor que expresa el empeño y energía en la acción, en otras palabras las emociones son indicadores indispensables para guiar al ser humano en la cotidianidad, y deberían permitirle avanzar con fuerza y protección en su evolución personal (Frager y Fadiman, 2007, p. 42).

Los sentimientos y emociones son muy humanos y forman parte de la totalidad de la persona, nos afectan tanto positiva como negativamente. Debemos tener la capacidad de aceptarlos y manejarlos para hacer la vida más digerible.

5.4.4 La comunicación

Es la habilidad para transmitir, recibir y a través de ello, construir nueva información, que ayuda a evitar posibles conflictos, resolver los ya existentes, interactuar con nuestro entorno, saber que pasa a nuestro alrededor, etc. El diálogo es una herramienta importante de la comunicación que nos lleva a compartir nuestros sentimientos a escuchar los de los demás para hacerla más eficiente.

5.4.5 La comunicación desde un enfoque centrado en la persona.

La comunicación es un mecanismo que nos permite relacionarnos con las personas de nuestro entorno, elaborar un concepto de nosotros mismos y del mundo que nos rodea, aprender contenidos, expresar afectos y sentirnos parte de un entramado social más amplio. En nuestra vida diaria continuamente nos estamos comunicando con los demás (mediante el lenguaje, los gestos, la mirada, la postura corporal, la forma en que vamos vestidos, el tono de voz o el silencio) y ciertamente es imposible que dos personas estén cerca una de la otra sin que se comuniquen nada, lo quieran o no (Lafarga y Gómez del Campo, 2007, pp. 95 - 97).

5.4.6 El enfoque centrado en la persona

El Enfoque Centrado en la Persona es parte de la Tercera Fuerza de la Psicología, que fue desarrollado por Carl Rogers. Es decir es una corriente de pensamiento de la psicología contemporánea, para el fomento de la salud psíquica del individuo. Este movimiento se inició en los años 40s, en Estados Unidos, con los trabajos de Carl Ransom Rogers, quien revolucionó el campo de la psicoterapia con la propuesta del Enfoque Centrado en la Persona (Lafarga, 1989).

Por los años 50s. Abraham Maslow y Clark Moustakas, comenzaron a dar forma a este movimiento.

The Journal of Humanistic Psychology, se interesó en la publicación de investigación teórica y aplicada, sobre los valores, la autonomía. El ser uno mismo, el amor, la creatividad, el crecimiento, la salud psicológica, la autorrealización y la satisfacción de las necesidades humanas básicas y de trascendencia. Temas que no tenían cabida en la psicología conductual y psicoanalítica existentes en la época.

Por otra parte la American association of Humanistic Psychology al ser creada dejó de manifiesto que sus intereses generales eran:

Centrar la atención en la persona, qué experimenta, es decir utilizar la vivencia como fenómeno primario en el estudio del ser humano.

Comprender las cualidades típicamente humanas tales como la elección, la creatividad la valoración y la autorrealización, entre otras.

Respetar la naturaleza del objeto de estudio: la vivencia humana. Y en consecuencia no sacrificar la significación de los fenómenos por el hallazgo de la objetividad.

De esta manera el interés básico del enfoque humanístico se colocó en el estudio y la comprensión del complejo fenómeno de lo humano y sus atributos, especialmente los relacionados con los valores, la autoconciencia, la salud, la creatividad, el significado de la existencia y la plena realización del potencial bio-psico-social trascendental de la naturaleza humana.

Algunas de las nociones centrales de la psicología humanística, como autorrealización orgánica, funcionamiento holístico, contacto, autorregulación, el sí mismo, autoayuda, vivencia, equilibrio dinámico y trascendencia, etc., fueron desarrollados por psicólogos alemanes, que vinieron en ayuda a Estados Unidos, para facilitar la recuperación de los valores ético-sociales.

La psicología humanística conocida como la tercera fuerza, representó una revolución paradigmática dentro de la psicología académica de mediados del siglo XX. El hecho de resaltar las similitudes más que las diferencias ha quedado claramente explicitado por el lugar preponderante que tiene el concepto Persona desde el origen y la constitución del modelo humanista de corte existencial.

Rogers en su libro *El proceso de convertirse en persona* (Rogers, 1989, p 105), señala que para que el individuo llegue a ser el mismo, es necesario que abandone “..., las falsas fachadas, máscaras o roles con que ha encarado su vida...”

El desarrollo humano es una construcción tanto existencial. Como social e histórica.

El desarrollo humano lo podemos entender en un marco que es constituido social e históricamente por los actores sociales concretos.

La asimilación consciente de la realidad social y personal. Sólo se puede dar cuando se experimenta.

El desarrollo humano de los hombres y de las mujeres es diferencial, tanto por razones biológicas o naturales, como por razones culturales e históricas que derivan del desarrollo de una dimensión.

Por lo tanto la teoría de Rogers intenta detallar la naturaleza general del desarrollo saludable. Muestra como la personalidad es el resultado del encuentro entre el campo fenoménico de la experiencia de la persona y la estructura conceptual del yo. Si dicho encuentro se logra plenamente, según Rogers se libera la tensión y la ansiedad interna. Cuando el individuo ha logrado dicho encuentro, se halla en el nivel máximo de adaptación y puede establecer un sistema individualizado de valores, que le permiten convivir con cualquier otro miembro igualmente bien adaptado de la raza humana.

Indudablemente, desde el punto de vista del Enfoque Centrado en la Persona, el ser humano es un ser por naturaleza, libre, social, progresivo, realista y racional; que en su comportamiento se expresa cooperativo, constructivo, positivo y leal. Pero que debido a la frustración de algunos impulsos elementales de seguridad, aceptación, amor, y que vive en un ambiente social generalmente amenazante y hostil, desarrolla conductas antisociales, como: la competencia desleal, la dependencia, la destructibilidad y la irracionalidad.

Según Rogers el individuo que funciona plenamente presenta las siguientes características:

Está abierto a su experiencia y por tanto, no manifiesta conductas defensivas.

Todas sus experiencias son accesibles a la conciencia, es decir, pueden ser simbolizadas de manera adecuada.

Sus percepciones son tan exactas, como lo permiten los datos de su experiencia.

La estructura del yo es congruente con la experiencia.

La estructura del yo es una gestalt fluida, que se modifica con flexibilidad en la asimilación de nuevas experiencias.

El sujeto se percibe como centro de valoración y el proceso de valoración es continuo y orgánico.

El proceso de valoración no está sujeto a condiciones externas (valoración condicional) y, por tanto, se experimenta un sentimiento de valoración positiva incondicional de sí mismo.

Es adaptable y creativo.

Descubre que es capaz de autovalorarse y que ella representa una guía para lograr conductas satisfactorias.

Dado que la consideración positiva es recíproca y gratificante, el individuo vive en armonía consigo mismo con los demás.

5.4.6.1 Los principios básicos del enfoque Centrado en la Persona

Primero: la tendencia a la realización.

Segundo: en virtud de esta tendencia, el individuo trata de ser lo que es.

Tercero: cada persona es plena en un sentido muy específico para ella.

Cuarto: para llegar a esta plenitud es necesario pasar por un proceso, a veces doloroso, que implica.

A) lograr una simbolización progresiva de todos sus sentimientos y experiencias.

B) en este proceso es importante la libertad del individuo para la toma de decisiones.

Quinto: un regreso a la confianza en el organismo, es el proceso que ayuda al individuo a tomar las decisiones, que lo impulsan en el desarrollo de su plenitud.

Sexto: como una especie de corolario del punto anterior, se definen los valores sanos y verdaderos para el individuo.

Séptimo: todo este proceso es la base adecuada, para la relación interpersonal.

Octavo: para que la relación interpersonal adopte estas características es necesaria la aceptación positiva de sí mismo y del otro aunado con la empatía.

5.4.6.2 Las tres condiciones del enfoque centrado en la persona

Autenticidad (también llamada “congruencia”): consiste en “ser lo que uno es”, respetando las normas sociales. Es el grado de equilibrio entre la comunicación, la experiencia y la conciencia. Si lo que se expresa (comunicación), lo que ocurre (experiencia) y lo que se percibe (conciencia) son proporcionales, hay un alto grado de congruencia (Lafarga y Gómez del Campo, 2008, pp. 29 -43i).

Aceptación incondicional (“consideración positiva incondicional”): implica aceptar a la persona tal cual es, con sus sentimientos y experiencias. Es decir es una forma de amor o afecto que no exige correspondencia y por ende, carece de afanes posesivos. Invita a la persona a conducirse tal como es en la realidad, con independencia de lo que ello pudiera significar. No es una evaluación positiva que se limite a castigar y recompensar determinadas conductas (es amor o afecto).

Empatía (o “escucha empática”): es la capacidad de comprender la experiencia única de la otra persona, dicho coloquialmente: “meterse en su pellejo” y comunicar algo de esta comprensión (Lafarga y Gómez del Campo, 2008, pp. 29 - 38). La empatía según (Rogers, 2007, p. 45) consiste en percibir correctamente el marco de referencia interno de otro con los significados y componentes emocionales que contiene, como si uno fuera la otra persona, pero sin perder nunca esa condición de “como si”. La empatía implica, por ejemplo, sentir el dolor o el placer de otro como él lo siente y percibir sus causas como él las percibe, pero sin perder nunca de vista que se trata del dolor o del placer del otro. La empatía es una destreza básica de la comunicación interpersonal, ella permite un entendimiento sólido entre dos personas, en consecuencia, la empatía es fundamental para comprender en profundidad el mensaje del otro y así establecer un diálogo (Lafarga y Gómez del Campo, 2007, pp. 125 - 126). Uno de los elementos clave que forma la inteligencia emocional, es la empatía, la cual pertenece al dominio interpersonal. La empatía es el rasgo característico de las relaciones interpersonales exitosas. Es decir “estar en el otro como si fueras tú sin dejar de ser tú” (Buber, 2002, p. 11).

5.4.7 La asertividad

La asertividad se define como: “la habilidad de expresar nuestros deseos de una manera amable, franca, abierta, directa y adecuada, logrando decir lo que queremos, sin atentar contra los demás. Emplear la asertividad es saber pedir y saber negarse, comunicarse, ser flexible, es decir tener táctica para tratar lo que desea de manera que sus efectos sean positivos para un bien personal o común, para conseguir lo que se quiere, respetando los derechos del otro y expresando nuestros sentimientos de forma clara. La asertividad también consiste en tomar un punto adecuado, no caer en la pasividad o agresividad, en hacer y recibir cumplidos y en hacer y aceptar denuncias benéficas. (Bucay, 2009, p. 84).

5.4.8 Los valores

Son principios que rigen nuestra conducta, nos permiten distinguir entre lo bueno y lo malo, en función de nuestra cultura y entorno socioeconómico, no se nace con ellos, se adquieren con la experiencia y educación, se fortalecen con el paso del tiempo. Existen valores y

antivalores. Nos proporcionan una pauta para formular metas y propósitos, personales o colectivos. Reflejan nuestros intereses, sentimientos y convicciones más importantes.

Los valores se refieren a necesidades humanas y representan ideales, sueños y aspiraciones, con una importancia independiente de las circunstancias. Por ejemplo, aunque seamos injustos la justicia sigue teniendo valor. Lo mismo ocurre con el bienestar o la felicidad (Lafarga y Gómez del Campo, 2007, pp. 51 - 52).

5.4.9 La felicidad

¿Qué es la felicidad? la felicidad es el anhelo más grande del ser humano, y la vida, la oportunidad para serlo; la vida es multicolor y hay que vivirla, con todos sus triunfos y sus derrotas, sus alegrías, sus pérdidas y sus llantos; cuando empezamos a trabajar en el SER aprendemos a crecer, a realizarnos a trascender y ser felices en nuestro interior con todo lo que conlleva el vivir. La felicidad no es tener y hacer, sino SER. La felicidad está en nuestras manos y nosotros decidimos como ser felices (Trejo, 2008, p. 13).

Aristóteles sustenta que todos los hombres están de acuerdo en llamar felicidad a la unidad presupuesta de los fines humanos, el bien supremo, el fin último, pero que es difícil definirla y describirla. De ahí se aprecia la divergencia de opiniones respecto a cómo entender la felicidad; placer para algunos; para otros honores o contemplación (Trejo, 2008, pp. 91 - 96).

Seligman afirma que la misión de la psicología positiva es: aumentar el tonelaje total de la felicidad en el mundo y ésta se sostiene sobre tres pilares: la vida placentera, la vida involucrada y la vida con significado.

La tercera edad puede ser la etapa más feliz de la vida, es decir, es la etapa en la que las obligaciones económicas y sociales ya no son una prioridad y se puede disponer de más tiempo para disfrutar la vida.

A su vez al disponer de más tiempo, es posible involucrarse más en las acciones personales y sociales; con la experiencia propia de la edad se vuelve más simple encontrar el significado de la vida feliz (Trejo, 2008, pp. 91 - 96).

5.4.10 Propósito

Del latín *propositum*, el propósito es la intención o el ánimo de hacer o dejar de hacer algo. Es un conjunto sistematizado de reflexiones acerca de lo que soy y deseo ser. Es el conjunto de aspiraciones ideales, que cada persona asume como propios e intransferibles, para darle sentido a su existencia y a sus acciones. Los propósitos se pueden clasificar de acuerdo a su finalidad, por mencionar algunos tipos, los propósitos pueden ser: relacionales, conductuales, materiales (Bucay, J. 2009, p. 119).

Para Adler es importante tener propósitos en la vida, siempre debemos elegir una dirección, plantearnos un objetivo, una meta en la vida, en la que convergen nuestros logros. Esta meta está influida por nuestras experiencias personales, valores, actitudes y personalidad. La meta en la vida no siempre es un objetivo elegido, claro y conciso. Las metas en la vida proveen una dirección y un propósito a nuestras actividades (Frager, R. y Fadiman, J. 2007, p. 111).

“Lo que piensas que es imposible, puede ser posible, si lo alineas con tus dones, tu pasión, tu motivación, tu plan de acción, y tu fe” (Bárbara Malinowski).

6 METODOLOGÍA

Para hacer fluido mi programa de sesiones con las señoras de la tercera edad en este estudio de caso, fue necesario llevar una metodología que me ayudará a desarrollarlo, lo más adecuado posible; ya que el estudio de caso fue con un enfoque cualitativo y con una tendencia a ser un estudio de carácter aplicado en una investigación de campo. Este enfoque de investigación me situó en un hecho concreto (mujeres que habían vivido situación de calle con baja autoestima) y donde pude aplicar mis conocimientos adquiridos en la maestría. Para ello se desarrollaron nueve sesiones durante un periodo de dos meses. Cada sesión constituía un objetivo específico que en conjunto lograba el objetivo general. Dichas sesiones tenían una duración de dos horas. Las sesiones lograron un cambio continuo de las señoras tanto individual como grupal. Las tácticas utilizadas fueron la introducción, dinámicas, trabajo individual, charlas, trabajo en grupo, discusiones, reflexiones y conclusiones.

La recopilación de datos se realizó con base a la experiencia y observación de la situación, partiendo de que las evaluaciones deben tender al perfeccionamiento, presentar informes responsables y promover el aumento de la comprensión de los fenómenos que se investigan. Se tomó como herramienta de evaluación en el estudio de caso presente, el modelo de evaluación propuesto por Daniel Stufflebeam (Skinfield, 1987), conocido como el Modelo CIPP en el que se indica que existen cuatro tipos de evaluaciones: contexto, entrada, proceso y producto.

No obstante, para hacer dicha evaluación, se solicitó a las Misioneras del Sagrado Corazón que designaran a una supervisora, para que presenciara las sesiones.

6.1 Evaluación de Contexto

Sirve para evaluar el estado global del objeto, identificar sus deficiencias y establecer las metas y prioridades.

Para poderla llevar a cabo fue necesario realizar una serie de entrevistas (haciendo consenso), tanto con las Misioneras del Sagrado Corazón como con las señoras que habitan la Casa Posada de San José M.S.C., así como la aplicación de un test de autoestima, con la finalidad de conocer la realidad a la que se enfrentan y poder establecer estrategias que fueran solucionando el problema planteado, es decir, que nos permitieran mejorar su calidad de vida.

6.2 Evaluación de Entrada

Nos ayuda a identificar y valorar las diferentes alternativas, para definir, los lineamientos del método de apoyo a utilizar.

Para su efecto, se hizo una visita de observación, en la cual se aplicó un test de forma escrita (dos de las señoras son analfabetas, por lo que el test lo contestaron de forma verbal, siendo yo quien anotara sus respuestas), para identificar la raíz del problema y poder definir de qué manera se les podía ayudar, no obstante reunidas se tomó a consenso junto con la directora. En este paso, se definió, que el problema principal era “la baja autoestima” y que para enfrentarlo era necesario llevar a cabo sesiones de facilitación (desde el desarrollo humano), en las que ellas pudieran encontrar herramientas para elevar su autoestima y por consiguiente tener un crecimiento personal y comunitario.

6.3 Evaluación de Proceso

Es la comprobación continua de la ejecución de un plan en la cual se juzga la calidad del mismo tanto por los observadores como por los participantes para retroalimentarlo y hacerlo más eficiente.

La supervisora que las Misioneras del Sagrado Corazón designaron para el acompañamiento de este programa no sólo presenció las sesiones, sino que también se le solicitó que llenara un formato de evaluación procedente de la universidad al término de cada sesión (Evaluación del supervisor); así mismo, ésta hermana realizaba una entrevista a las señoras de la Casa Posada de San José M.S.C., y a mí, para conocer nuestros sentimientos respecto al desarrollo de la sesión y de los cambios de conducta de las señoras

que pudiéramos percibir, con lo que se detectaban las áreas de oportunidad, para mejorar el plan de acción. Adicionalmente, esta evaluación y un reporte que yo generaba (Resultado de sesión) era revisado por mi maestro de la asignatura “Aplicación de proyectos en desarrollo humano”, quien me hacía sugerencias de cómo encaminar las sesiones para lograr el objetivo.

6.4 Evaluación de Producto

Nos sirve para valorar interpretar y juzgar los logros de un programa y para averiguar hasta qué grado el programa ha satisfecho las necesidades del grupo al que se pretendía servir, incluyendo los efectos deseados y no deseados.

La evaluación del producto se llevó a cabo en cuatro fases: la evaluación hecha por las señoras, la evaluación de mi supervisora, la evaluación de mi maestro y mis asesores y finalmente, mi autoevaluación.

La evaluación de las señoras se midió a través de sus comentarios, en los que se muestran satisfechas e incluso deseosas de continuar con un nuevo programa de desarrollo humano.

La evaluación de mi supervisora fue expresada por escrito en la “evaluación final” (ver el anexo 3) y a través de los comentarios que me hace referente a los cambios de actitud de las señoras.

La evaluación de mi maestro fue a través de los diarios de campo, los reportes de lectura, mi autoevaluación, la evaluación de mi supervisora, el trabajo escrito y la exposición final (coloquio). Mis asesores me están evaluando mediante el uso de forma experimental de mi trabajo y mediante la confrontación de las ideas expuestas en mi trabajo y su eficacia.

Mi autoevaluación es en función de la madurez y los cambios de conducta que observo en las señoras, la aplicación periódica de una prueba escrita y mediante los resultados visibles como la reintegración de las señoras a sus hogares, la armonía con la que conviven actualmente, la calidad de vida que presentan, sus relaciones interpersonales dentro y fuera de la comunidad y la afirmación que hacen de que disfrutan la vida sanamente (alta autoestima).

7 CARTAS DESCRIPTIVAS DE LAS SESIONES DEL PROYECTO

7.1 Antecedentes del proyecto

Considerando que el Desarrollo Humano tiene por finalidad el crecimiento de la persona en toda su integridad y que podía contribuir a elevar más la autoestima de las señoras que viven en la Casa Posada de San José M.S.C., sabiendo que la autoestima es el sentimiento que cada persona tiene por sí misma y si se considera valiosa para ella y los que la rodean (su autoestima es adecuada), pero si por el contrario, se siente una persona poco importante y poco productiva, su autoestima es baja.

Lo anterior dio la pauta para realizar una serie de entrevistas a las huéspedes de la Casa Posada de San José M.S.C., en las que se estableció como prioridad detectar el nivel de su autoestima. Dado que sus comentarios denotaban un bajo autoconcepto de sí mismas, se decidió aplicar un test para ratificar lo anteriormente deducido, obteniendo como prioridad para el programa de desarrollo humano elevar su autoestima con la finalidad de que mejoraran sus relaciones interpersonales, su calidad de vida y en lo posible logren reintegrarse a sus hogares.

Se realizó una entrevista previa como diagnóstico para conocerlas y evaluar su autoestima.

Reconocer que nuestra autoestima no siempre es saludable. Pero a partir de aquí se puede comenzar un proceso de reconciliación con nosotros mismos. Aceptar nuestra historia de vida; si no aceptamos nuestro origen, clase social, aspecto y capacidades físicas, intelectuales y emocionales, así como también nuestras limitaciones, difícilmente empezamos a valorarnos.

Apreciar que somos únicos e irrepetibles, ya que esto nos permite tener un valor singular. De esta forma podemos dejar de envidiar las cualidades “del otro” comprenderlo y aceptarlo. Aquí podemos empezar a establecer los puentes de unión entre la autoestima y la asertividad. En la medida que se tenga una autoestima saludable se estará consciente de que las relaciones interpersonales no deberían basarse en la dependencia o la dominación, entonces nuestras relaciones serán más equilibradas. Reconocer que hay una o varias cosas que hacemos muy bien es decir que nos plenifican.

7.2 Sesiones

Carta descriptiva de las sesiones

<p>SESION PREVIA</p> <p>PARTICIPANTES: La superiora Theresa Molchanow y su auxiliar la directora María L. Saponara. Las seis señoras de la Tercera Edad de la CASA POSADA DE SAN JOSÉ M.S.C.</p> <p>T. M. S. R. A. E.</p> <p>FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola.</p>
<p>OBJETIVO DE LA SESION:</p> <p>Conocer, analizar y llegar a un acuerdo para llevar a cabo las nueve sesiones aplicadas a las señoras de la tercera edad que viven en la Casa Posada de San José M.S.C.</p>
<p>TEMA: proyecto para promoción de la autoestima desde el desarrollo humano en las mujeres de la tercera edad que viven en la Casa Posada de San José M.S.C., con una situación de calle.</p>
<p>LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F.</p> <p>HORARIO: viernes 1° de septiembre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>
<p>En esta reunión previa se ofreció la planeación del proyecto (no sin antes haber tenido una serie de entrevistas informales) se dio a conocer el motivo de la aplicación del programa, así como la asistencia de las participantes con las que íbamos a contar (eran seis señoras), se ubicaron los espacios de la casa donde se llevarían a cabo las sesiones y se planteó el programa ante la superiora y la directora, analizando los antecedentes de los problemas emocionales que vivían las señoras de la Casa Posada de San José M.S.C. Uno de los cuales fue “la autoestima”. La directora tenía más de diez años acompañando a las señoras que habían pasado por esta casa. El comportamiento dependiente y pasivo o agresivo y violento que ellas habían dejado notar tenía relación con una baja autoestima así mismo se hizo un consenso con las señoras sobre la idea del programa.</p> <p>Se proporcionó un perfil general sobre la propuesta del proyecto de Desarrollo Humano: LA AUTOESTIMA DESDE EL DESARROLLO HUMANO EN LAS MUJERES DE LA TERCERA EDAD QUE VIVEN EN LA CASA POSADA DE SAN JOSÉ M.S.C., así como el objetivo y los resultados que se pretendían alcanzar en cada una de las nueve sesiones.</p> <p>Se despertó el interés notoriamente de las señoras en participar en el programa, ya que argumentaron que nunca se les había invitado a participar en algo similar. Veremos cómo contribuyó el programa en el mejoramiento de la autoestima.</p>

7.2.1 Sesión 1 Mi identidad

<p>NOMBRE DE LA FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F. HORARIO: viernes 03 de septiembre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>				
<p>OBJETIVO DE LA SESION: Al finalizar la sesión las participantes serán capaces de conocer su autoestima mediante un test, para su incremento en el transcurso de estas 9 sesiones. Enfatizar la importancia de su identidad como personas de la tercera edad que viven en la Casa Posada de San José M.S.C.</p>				
CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES	INDICADORES DE EVALUACION
Presentación	Me presenté como facilitadora del Desarrollo Humano, Planteé el objetivo de la sesión, así como del programa general de las 9 sesiones.	5 min.	Mesas Sillas	Comprensión del programa.
La importancia de la identidad	Introducción al tema.	5 min.	Mesas Sillas	Atención
Dinámica de integración	Realizamos una dinámica de presentación e integración grupal. DESARROLLO: Las integrantes se colocaron de pie formando un círculo preguntando su nombre, significado y gusto sobre el mismo.	10 min.	Espacio libre e iluminado	Ver que las integrantes se comunicaban utilizando sus nombres.
Dinámica de la “Roña cariñosa”	DESARROLLO: Las participantes se sentaron en círculo e interactuaron tocando sus manos, aprendiendo a dar y a recibir.	10 min.	Mesas Sillas	Expresión verbal de lo que sintieron con la dinámica, al término de la misma.
La autoestima	Exposición verbal del concepto de autoestima.	10 min.	Mesas Sillas	La respuesta que me dieron a la siguiente pregunta: ¿Cómo puedes mejorar tú autoestima?
Diagnóstico de autoestima previo.	Se aplicó un test (ver anexo 2) para evaluar el nivel de autoestima de las participantes de forma individual.	55 min	Fotocopias Lápiz	Tabla de evaluación del test.
Reflexión	Realicé una reflexión de lo obtenido. Las señoras comentaron su sentir y lo aprendido en plenaria.	10 min.	Mesas Sillas	Disposición de compartir.
Conclusión	Recordamos la importancia de nuestra identidad como personas. Dialogamos sobre la próxima reunión. Despedida motivadora.	15 min.	Espacio libre Pizarrón	Lo importante que es su nombre para darles identidad. Su deseo de participación.

7.2.2 Sesión 2 Mi autoconcepto

<p>NOMBRE DE LA FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F. HORARIO: viernes 10 de septiembre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>				
<p>OBJETIVO DE LA SESION: Conocer y analizar las características personales de las señoras de la tercera edad mediante su autoconcepto desde el desarrollo humano.</p>				
CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES	INDICADORES DE EVALUACION
Repaso	Recordamos la sesión anterior, retomando la importancia de su puntualidad e interés por aprovechar y llevar a la práctica dicho programa.	10 min	Mesa Sillas	Valorar su puntualidad y su memoria.
Autoconcepto	Introducción al tema “Mi autoconcepto”	5 min.	Mesa Sillas	Atención prestada
Dinámica de la telaraña	Cada participante mencionaba una de sus características (calidad o defecto), sostenía un pedazo de estambre y arrojaba la bola de estambre a otra participante para que hiciera lo propio.	30 min	Sillones Estambre	Valorar sus expectativas personales, su participación en la dinámica y la integración como grupo.
Ejercicio de autoevaluación	Cada participante llenó la tabla “Descubriendo mis características” (ver anexo 4) en la que mediante 16 adjetivos y sus antónimos, se describieron.	25	Mesa Sillas Fotocopias lápices	Se evaluaron en función de lo positivo o negativo de sus respuestas.
Factores relacionados con el autoconcepto: perceptual, conceptual, y actitudinal.	Exposición verbal del tema autoconcepto.	10 min	Copias Carteles ilustrativos	El compartir que pudieron diferenciar sus defectos y sus cualidades.
Charla	Comentaron lo que descubrieron a través de esta sesión y compartieron con el grupo.	30 min.	Mesa Sillas	Comentamos algunas de las respuestas y fueron dando sus opiniones y valorando a la compañera.
Conclusiones	Complementación del tema. Reflexión y comentario con el cual se quedaban.	10 min.	sillas	El sentir de cada una.

7.2.3 Sesión 3 Mis emociones y sentimientos

<p>NOMBRE DE LA FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola. LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F. HORARIO: viernes 17 de septiembre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>				
<p>OBJETIVO DE LA SESION: Detectar y diferenciar las emociones y los sentimientos personales y dejarlos que influyan positivamente en la autoestima, y se dé un provechoso crecimiento personal y una mejor integración grupal.</p>				
CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES	INDICADORES DE EVALUACION
Repaso	Recordamos la sesión anterior, comentaron cómo y en que les había ayudado lo aprendido en la sesión anterior.	10 min	Mesa Sillas	Comprensión y retroalimentación de los temas anteriores.
Introducción	Introducción del tema Emociones y sentimientos.	5 min.	Mesa Sillas	Atención
Dinámica El semáforo	Dinámica de activación física.	10 min.	Sillas	Las respuestas de las preguntas abiertas.
La línea del tiempo parte 1	Hicieron un recuento cronológico de sus vidas de forma gráfica, destacando eventos traumáticos.	25 min	Pizarrón Marcadores	Confrontación de sentimientos.
Identificación de emociones	Se relacionaron emociones y sentimientos con su vida cotidiana (ver anexo 5).	20 min	Pluma Copias	Que tan conscientes están del sentimiento que tienen.
La línea del tiempo parte 2 “El arcoíris”	Sobre la línea del ejercicio anterior trazaron un arcoíris destacando los eventos positivos de sus vidas.	30 min	Hojas Marcadores Sillas	Recuperación y reconocimiento de los momentos positivos.
Emociones y sentimientos	Retroalimentación mediante explicación del tema; Emociones y sentimientos.	10 min.	Carteles Marcadores	Las respuestas a las preguntas.
Plenaria	Actividad: Presentación de sus hojas de trabajo sobre la línea del tiempo. Evaluación mediante preguntas	10 min.	Hojas con “El arcoíris”	Preguntas abiertas Momentos positivos y negativos.
Cierre de la sesión	Reflexión y conclusiones	10 min.		Compartieron algunas emociones y sentimientos Que descubrieron durante la sesión.

7.2.4 Sesión 4 Mi comunicación

<p>NOMBRE DE LA FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola. LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F. HORARIO: viernes 23 de septiembre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>				
<p>OBJETIVO DE LA SESION: Promover la reflexión y la importancia de la comunicación dentro de la casa, para una mejor relación personal en el vivir de cada día.</p>				
CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES	INDICADORES DE EVALUACION
Repaso	Recordaron la sesión anterior.	5 min.	Sillas	Comprensión y retroalimentación de los temas anteriores.
Introducción	Les expliqué brevemente ¿Qué es la comunicación?	5 min.	Sillas	Atención
Comunicación Y diálogo	“El teléfono descompuesto “ En esta dinámica las señoras se sentaron en una fila de sillas, para que cuando les dijera que pasaran el mensaje se lo comunicaran a su compañera siguiendo las instrucciones. Reflexión compartida de la experiencia.	10 min.	Teléfono Sillas	Participación Dar el mensaje correcto, completo y sin ruidos. ¿Cómo fue el mensaje?, ¿Qué significó?, ¿En qué les ayudó? ¿Por qué era importante?
Ejercicio de escucha activa	Se colocaron en parejas para debatir el significado que tienen para ellas las palabras comunicación y comunicarse. Parte del ejercicio consistía en escuchar la opinión de la otra para después practicar las habilidades de repetir y reflejar.	10 min.	Salón adjunto Sillas Pizarrón Marcadores	Lluvia de ideas. Respuestas a las preguntas comunicación y comunicarse.
Retroalimentación	Les di un redondeo del tema de comunicación retomando lo que habían compartido en parejas	10 min.	Sillas	Se midió cuando elaboraron su compromiso.
Repetir y reflejar	1. Las señoras se sentaron por pareja y se contaron mutuamente su historia vital. 2. Posteriormente cada persona de la pareja presentó a su compañera, contando su historia y reflejando los sentimientos que había expresado su compañera.	50 min.	Sillas	Se les pregunto: ¿Sentiste que te entendían?, Cuando oías tu opinión repetida y tus sentimientos reflejados, cuando tuviste que repetir y/o reflejar una opinión, ¿Cómo te sentiste?, ¿Qué se te hace más difícil, repetir o reflejar?, ¿Cuándo es conveniente repetir/reflejar?
Lluvia de ideas	La importancia de la comunicación.	20 min.		La aportación de ideas.
Compromiso	Hicieron el compromiso de tener buena comunicación.	10 min.		Su propio compromiso.

7.2.5 Sesión 5 Mi asertividad

<p>NOMBRE DE LA FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola. LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F. HORARIO: viernes 1º de octubre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>				
<p>OBJETIVO DE LA SESION: Practicar la asertividad, para interactuar de manera más positiva en la Casa Posada de San José M.S.C., y en el caminar de la vida.</p>				
CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES	INDICADORES DE EVALUACION
Repaso	Recordaron la sesión pasada sobre la importancia de la comunicación en las señoras de la Casa Posada de San José M.S.C..	10 min.	Mesas Sillas	¿Qué recordaban? ¿Cómo se sintieron ellas de forma personal y colectiva?
Dinámica “La silla compartida”	Apliqué la dinámica, “La silla compartida”, les solicité a las 6 participantes que por favor ocuparan la misma silla. Ellas debían buscar las formas.	45 min.	Hojas Sillas Pluma	Se evaluó la solidaridad y la organización que tuvieron, para poder sentarse todas en la misma silla, estando en armonía.
Introducción	Breve explicación sobre la asertividad	10 min.	Cartel y plumones	Atención y escucha prestada al tema.
Sociodrama “Conducta de huida o permisiva”	Desarrollaron un sociodrama. La función de esta técnica fue desarmar antes al otro con un cumplido o un reconocimiento de su labor, de su persona o de su tarea, para después expresar su necesidad.	35 min.	Bote de basura Cocina simbólica Fotocopias	Su capacidad de solicitar las cosas de forma adecuada.
Ejercicio de evaluación grupal.	Resumieron en pocas palabras lo que aprendieron.	10 min.	Pizarrón Hojas Marcadores	La pregunta fue ¿Con qué se quedan?
Conclusiones	Conclusión y avisos	10 min.		Atención

7.2.6 Sesión 6 Mi empatía

<p>NOMBRE DE LA FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola. LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F. HORARIO: viernes 08 de octubre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>				
<p>OBJETIVO DE LA SESION: Conocer la importancia de la empatía hacia las demás persona.</p>				
CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES	INDICADORES DE EVALUACION
Repaso e introducción	Reflexionamos sobre la sesión anterior “la asertividad”, se mencionó qué era empatía y su importancia para el buen desarrollo de las señoras de la Casa Posada de San José M.S.C.	10 min.	Mesas Sillas	Diagnóstico Recordatorio Repaso
Entrevistas de empatía.	Hice una entrevista verbal, para dejarles más claro el tema de empatía, para conocerse a sí mismas y a sus demás compañeras.	20 min.	Sillas Mesas	Sus observaciones.
Tema de empatía.	Exposición y explicación	10 min.	Pizarrón Marcadores	Atención y escucha prestada al tema.
Actividad “El árbol”	Ilustraron un árbol con plumas dando significado a sus propias cualidades, e hicieron la exposición ante el grupo.	60 min.	Plumas Pompones Crayolas Cinta adhesiva Copias Hojas de colores	Seguridad ante el grupo, manejo positivo de sus características, retroalimentación positiva de sus compañeras.
Ejercicio de evaluación grupal.	Evaluación mediante preguntas, ¿Te valoras lo suficiente?, ¿Han encontrado las demás compañeras muchas cosas que no habías valorado de ti?, ¿Cómo nos hemos sentido?, ¿Nos ha resultado difícil decir cosas positivas de nosotros?, ¿Nos ha resultado difícil decir cosas positivas de los demás?, ¿Por qué?	15 min.	Sillas	Respuestas a las preguntas de evaluación.
Compromisos	Resumirán en pocas palabras lo que aprendieron. Finalizando con un aplauso grupal.	5 min.	Sillas	¿Qué compromisos asumieron?

7.2.7 Sesión 7 Mis valores

<p>NOMBRE DE LA FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola. LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F. HORARIO: viernes 15 de octubre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>				
<p>OBJETIVO DE LA SESION: Analizar los valores personales dentro del grupo de la casa posada y ampliar nuestra concepción de lo que nos rodea y de la vida.</p>				
CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES	INDICADORES DE EVALUACION
Repaso	Recordatorio de la sesión anterior.	5 min	Sillas	Compromisos cumplidos.
Dinámica de activación física	Danza	10 min.	Salón	Actitud y compañerismo.
“Mi fotografía preferida” Detectando valores.	Para este ejercicio solicité de forma previa a las participantes, que se presentaran a la sesión con una fotografía de alguna ocasión especial de su vida. Y recordaran todo aquello que fue valioso para ellas durante su vida, empezando por describir la fotografía.	20 min.	Salón y sillas. Una fotografía Pizarrón Hojas de colores.	Su capacidad de recuperar los éxitos y momentos felices de su pasado.
Valores	Exposición y explicación.	10 min.	Sillas Carteles	Atención y escucha prestada al tema.
Dinámica “Inventario de mi vida”	Repartí hojas con preguntas a cada participante Cada una debía responder con lo primero que cruzara su mente y sin detenerse a reflexionar Con las respuestas positivas, se hizo un recuento de los valores de sus vidas. Las respuestas individuales se compararon con las del grupo destacando las coincidencias Se analizó cuáles eran realmente valores y se les hizo notar que esos valores les servían como recursos positivos (anexo 6).	25 min.	Fotocopias Plumas Sillas Mesas.	Se valoró cualitativamente la capacidad de reconocer sus propios valores.
Caso juzgado	Realizaron “sociodrama”, en el que se dividió el grupo en dos equipos, para que uno de ellos fungiera como fiscal y el otro como abogado. El juicio se hizo sobre la vida.	15 min.	Sillas	Iniciativa y reflexiones acerca de la sociedad actual. Reflexionaron sobre si, los valores regían sus vidas o no. El darse cuenta de los valores y antivalores.

Valores y antivalores	<p>Práctica sobre la expresión libre de los valores personales y el respeto de los valores de los demás.</p> <p>Tuvieron como resultado que hay valores y antivalores</p> <p>Los valores rigen nuestras opiniones.</p> <p>El resultado lo plasmaron en carteles con recortes.</p> <p>Presentaron un cartel con los compromisos escritos.</p> <p>Donde por iniciativa hicieron la diferencia entre valores y antivalores que vive la sociedad.</p> <p>Se dieron cuenta, analizaron, compartieron y debatieron como el valor de la vida se ha perdido en los diferentes ámbitos.</p>	15 min.	<p>Recortes a favor y en contra de la vida.</p> <p>Pegamento</p> <p>Cartulina</p> <p>Tijeras</p>	<p>El hacerse conscientes de los valores y antivalores.</p> <p>Lo que ellas valoran de tener una nueva vida.</p> <p>Practicaron la expresión libre de los valores personales y el respeto de los valores de los demás.</p> <p>El compromiso que adquirieron.</p>
Reflexión	<p>¿Cuál fue anteriormente el valor de la vida?</p> <p>¿Cuáles son los valores en nuestra vida actual?</p> <p>Desde mis valores qué puedo aportar a la comunidad.</p>	15 min.		Respuesta a las preguntas.
Compromiso	Conclusión y avisos.	5 min,		<p>Compromisos adquiridos</p> <p>Aplicar los valores en nuestra comunidad.</p>

7.2.8 Sesión 8 Mi Felicidad

<p>NOMBRE DE LA FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola. LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F. HORARIO: viernes 22 de octubre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>				
<p>OBJETIVO DE LA SESION: Desechar situaciones negativas para encontrar mi felicidad.</p>				
CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES	INDICADORES DE EVALUACION
Animación	Hicieron movimientos de danza.	12 min.	Salón Música Grabadora	Descarga de emociones negativas.
“Recuerdos negativos”	Mediante un ejercicio identificamos los recuerdos negativos y la importancia de recordar, para poder desechar sentimientos y emociones negativas.	10 min.	Sillas y mesa Hojas blancas Colores	Descarga de las emociones negativas rayando una hoja y destruyéndola.
Presentación “La felicidad depende de ti”	Presenté un video como introducción. Expuse brevemente lo que es la felicidad.	40 min.	Video Computadora Bocinas.	Comprensión y análisis del tema la felicidad. Respuestas de las preguntas.
Dinámica “Un regalo de felicidad”	Con anterioridad les pedí traer un chocolate. La dinámica consistió en escribir un pensamiento o hacer un dibujo de agradecimiento a una compañera como un pequeño detalle de felicidad.	40 min.	Papeletas Plumas Pegamento Chocolates	Expresión de su felicidad. Al hacer y entregar el detalle. Sentimientos. Agradecimientos.
Video ¿Cómo ser feliz?	Reflexión	15 min.	Video Computadora Bocinas.	Respuesta a preguntas ¿Cómo me siento? ¿Encontré mi felicidad?
Conclusiones	Vivencia	10 min.		Frases cortas de mi felicidad.

7.2.9 Sesión 9 Mis propósitos

<p>NOMBRE DE LA FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola. LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F. HORARIO: viernes 31 de octubre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>				
<p>OBJETIVOS DE LA SESION: Definir que es un propósito de vida. Reflexionar y elaborar propósitos personales y comunitarios de las personas de la tercera edad que viven en la Casa Posada de San José M.S.C.</p>				
CONTENIDO	ACTIVIDADES	TIEMPO	MATERIALES	INDICADORES DE EVALUACION
Bienvenida	Recordamos las sesiones pasadas brevemente.	5 min.	Espacio	Recordatorio
Dinámica “El barco se hunde ”	Realizamos la dinámica buscando y utilizando las estrategias que dieron pie para hacer nuestros propósitos.	10 min.	Patio Un tapete con forma de barco	Estrategias utilizadas. ¿Qué tanta preocupación se ve que tiene una para la otra?
Mis propósitos	Proyecté una imagen de un barco que nos lleva hasta un lugar bello, explicando que día a día tenemos que navegar, para lograr llegar a ese lugar. Reflexionar para evitar factores de riesgo en el cumplimiento de los propósitos personales.	10 min.	Computadora Cañón Imagen	Participación en la detección de factores de riesgo.
Propósitos de vida	Se mostró un video alusivo a los propósitos. Reflexionaron sobre la importancia que tiene hacer nuestros propósitos. Respondieron un “Cuestionario”.	10 min.	Video Ilustración 1 Hojas de preguntas	Sus respuestas a las preguntas.
Propósitos	Las participantes elaboraron en forma individual una lista de propósitos sobre lo que querían alcanzar en la vida y lo plasmaron en un cartel	15 min.	Revistas Cartulinas Tijeras Pegamento	Identificación de sus propósitos.
Elaboración de un mapa.	Elaboraron un mapa grupal de propósitos comunitarios. Lo pusieron en la casa para recordarse lo que debían poner en práctica.	20 min.	Revistas Cartulinas Tijeras Pegamento	Colaboración Compromisos colectivos.

Recordamos los temas anteriores.	<p>Mi identidad. Mi autoconcepto. Mis emociones y sentimientos. Mi comunicación. Mi empatía. Mi asertividad. Mis valores. Mi felicidad. Mi propósito.</p>	10 min.	Algunos carteles ilustrativos	<p>Frases célebres que recordaban. Determinación Diligencia Voluntad Aprovechamiento de oportunidades. Control Apoyo Cumplimiento de los compromisos</p>
Diagnóstico de autoestima posterior.	Se aplicó nuevamente el mismo test aplicado al inicio (ver anexo 2) para evaluar el desarrollo de la autoestima de las participantes de forma individual.	25 min.	Lápiz Pluma	Tabla de evaluación del test.
Conclusiones, cierre y avisos.	<p>Intercambio de calaveras hechas por ellas mismas. Merienda con chocolate y pan de muerto. Unas palabras del corazón. Baile.</p>	25 min.	<p>Calaveras escritas Chocolate Pan de muerto. Grabadora y cd's.</p>	<p>Interés de unas por las otras. Agradecimiento Participación Ambiente “Crecer en la vejez para vivir más plena”</p>

7.3 Justificación de la intervención

Las señoras de la tercera edad que viven en la Casa Posada de San José M.S.C. Al no desarrollar una personalidad estable, una percepción positiva y presentar desequilibrio en sus emociones y sentimientos, permitió que bajara su autoestima, cometiendo actitudes agresivas y ofensivas hacia su persona y los demás. Dichas situaciones de conflicto o de una mala decisión, las condujo a vivir en la calle o en su defecto que sus familiares las rechazaran y las abandonaran sin protección y apoyo alguno. Sabiendo que la baja autoestima es un problema importante a tratar, se me propuso a desarrollar un programa referente a la autoestima (MSC, 2010).

Por lo anterior, en unión con las Hermanas Theresa y María decidimos crear un programa estructurado y dinámico con actividades para desarrollarlo con estas personas, para que fueran mejorando sus actitudes y solucionando sus necesidades inmediatas consecuencia de su baja autoestima. Este programa vino a complementar la obra de las hermanas, dado que las Misioneras del Sagrado Corazón proveían lo material como es: techo, comida y servicios, más no se trabajaba en la parte emocional como soporte de su crecimiento personal (con el objetivo adicional de facilitar la reincorporación de las señoras con sus familias, en su caso). De esta forma, la finalidad para la cual fue fundada esta Casa contempla las diversas facetas bio-psico-sociales y espirituales del ser humano.

Surgió, entonces, la idea de llevar a cabo el programa de intervención, referente a la autoestima desde el “Desarrollo Humano” que cubriera expectativas en las mujeres de la tercera edad, que viven en la Casa Posada de San José M.S.C.

La Casa Posada de San José ha pretendido trabajar con una visión comunitaria desde un sentido individual independiente donde cada mujer que ha sido abandonada y ha logrado llegar por diferentes formas a esta casa, se adapte con sus incomparables problemas, sentimientos, conflictos, emociones, necesidades, defectos, cualidades y fortalezas para que logre llegar a sentirse digna con una gran “autoestima” en una autorrealización (siempre conducidas y apoyadas por las Hermanas M.S.C.), ya sea individual o en grupo

(comunidad), pues el fin más relevante es el ayudarles a integrarse en su familia a la mayoría de estas mujeres.

En una circunstancia como la que se ha descrito, el grupo de señoras que viven en la casa posada necesitan de ayuda para estimular el desarrollo de su autoestima, y así contribuir a formar una comunidad (temporal), con una, autopercepcion positiva, hacer un ambiente armónico, mantener y mejorar las relaciones sociales, con sus compañeras, encarar sus problemas personales. En una palabra aceptar “un desarrollo integral de su persona” (Lafarga y Gómez del Campo, 2008, pp. 15 - 20), ya que es importante que durante la estancia en esta casa tengan más conciencia de quienes son como personas valiosas y adquieran un sentido de pertenencia, compromiso personal e incremento de su autoestima.

8 RESULTADOS Y CONCLUSIONES

8.1 Evaluaciones

8.1.1 Evaluación de contexto

Se evaluó a las personas de la Tercera Edad, que se definen como un grupo de personas que han sido maltratadas y que tenían dificultades en las relaciones interpersonales.

Las M.S.C., me expresaron en una serie de entrevistas, que estaban interesadas en que se aplicara un programa de desarrollo humano en la Casa Posada de San José, para ayudar a las señoras que en ella habitan, en dichas entrevistas me manifestaron lo que ellas observaban, por lo que dedujimos que la raíz del problema era una baja autoestima, considerando que la autoestima es el sentimiento que cada persona tiene por sí misma y si se considera valiosa para ella y los que la rodean (su autoestima es adecuada), pero, si por el contrario, se siente una persona poco importante y poco productiva, su autoestima es baja (Branden, 2001, pp. 45 y 111).

Lo anterior dio la pauta para realizar entrevistas a las huéspedes de la Casa Posada de San José M.S.C., en las que se estableció como prioridad detectar el nivel de su autoestima. Dado que sus comentarios denotaban un bajo autoconcepto de sí mismas, se decidió aplicar un test (anexo 2), para ratificar lo anteriormente deducido, obteniendo como prioridad para el programa de desarrollo humano elevar su autoestima con la finalidad de que mejoraran sus relaciones interpersonales, su calidad de vida y en lo posible logren reintegrarse a sus hogares.

El resultado de este test se muestra a continuación:

Señora	Evaluación del 3 de septiembre de 2010	
	Puntaje obtenido	Nivel de autoestima
R	25	Baja
T	31	Normal
A	30	Baja
E	29	Baja
S	33	Normal
M	30	Baja

Notas:

30 ó inferior = autoestima baja

31 – 35 = autoestima normal

36 – 40 = autoestima alta

8.1.2 Evaluación de entrada

Se definió un programa de intervención para apoyar a las mujeres de la Casa Posada de San José M.S.C., mediante dinámicas y actividades, que fueron diseñadas acorde a su edad, capacidad, necesidades y que favoreciera la integración grupal, la comunicación y coadyuvara a elevar la “autoestima” de las participantes, las dinámicas y el material didáctico necesario, fue elaborado con anticipación para su posterior uso, de acuerdo al objetivo de cada actividad y dinámica, favoreciendo la buena utilización del mismo. También se utilizó material de cómputo para hacer presentaciones de power point y reproducir videos, un componente de cd's para actividades de reflexión y reactivación motriz, así como de un medio de grabación de voces, cámara fotográfica para posteriores evidencias y análisis de la experiencia.

Tomando como referencia lo que menciona Nathaniel Branden en su libro “El poder de la Autoestima”, “cuanto más alta es nuestra autoestima, más inclinados estamos a tratar a los demás con respeto, benevolencia, buena voluntad y justicia, ya que no tenderemos a percibirlos como una amenaza”; jugando con esta idea, podemos decir que si mejoramos las relaciones de nuestro entorno, podemos generar una atmosfera libre de relaciones nocivas y por lo tanto la percepción de nosotros mismos se verá afectada de forma positiva. Branden nos dice, “si es alta nuestra autoestima, mejor equipados estaremos para enfrentarnos a las adversidades en nuestras profesiones y en nuestras vidas personales. Si nuestra autoestima es alta, más dispuestos estamos a entablar relaciones positivas y a rechazar las nocivas”.

La autoestima tiene dos aspectos interrelacionados:

1. Un sentido de eficacia personal (autoeficacia).
2. Un sentido de mérito personal (autodignidad).

Autoeficacia, significa la confianza en el funcionamiento de la mente, en la capacidad de pensar, en los procesos por los cuales se juzga, elije y decide; confianza en la capacidad de comprender los hechos de la realidad que entran en nuestra esfera de intereses y necesidades; confianza cognoscitiva en sí misma.

Autodignidad, quiere decir, seguridad del propio valor; una actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y de ser feliz; comodidad al expresar apropiadamente los pensamientos, deseos y necesidades; sentir que la alegría es un derecho natural.

De lo que deducimos que si elevamos nuestra autoestima, en realidad estaremos mejorando por completo nuestra calidad de vida. Esto se debe a que nuestra vida está basada en la toma de decisiones, por lo que al tener confianza en nuestra capacidad para comprender los hechos, nuestros juicios serán más certeros y tendremos una mejor toma de decisiones, a su vez, expresaremos con mayor claridad y de modo más asertivo nuestros pensamientos, deseos y necesidades, lo que mejora considerablemente nuestras relaciones interpersonales y nos permite vivir en un ambiente más armonioso.

8.1.3 Evaluación de proceso

El programa dio inicio en tiempo y forma, brindando la seguridad de la confidencialidad y seguridad de conservar toda la información, asignándoles a cada participante un pseudónimo a su nombre de modo que nadie externo a la Casa Posada de San José las pudiera identificar.

Se observó cómo fue cambiando la actitud y comportamiento de las participantes, destacando los puntos positivos. Los cambios más notorios fueron: mejor comunicación, compañerismo, mejor convivencia, menos agresión, menos egoísmo, mejor estado de ánimo, aceptación de sí mismas y de las demás; lo que denota una mejor autoestima. Esta afirmación está sustentada en la “evaluación del supervisor” (ver anexo) que realizaron las hermanas M.S.C. Theresa y María, así como los comentarios de las mismas participantes. Las evaluaciones se fueron realizando después de cada sesión para que sirvieran como retroalimentación.

8.1.4 Evaluación del producto

Se valoró que las señoras al finalizar la intervención obtuvieron cambios notorios como: el cambio de actitud, de comportamiento, disfrutaban con más alegría, su compartir es más

positivo, ya no se aíslan y dejan ver su caridad para con la otra; es decir, lograron una mejor integración grupal; también sus dolores físicos disminuyeron, hasta pudieron bailar fluidamente el día del cierre de las sesiones, se vio más autenticidad y confianza en sus relaciones interpersonales.

Aquí podemos confirmar lo que dice Branden sobre la autoestima, especialmente, en lo respectivo al concepto de “autodignidad, que quiere decir seguridad del propio valor; una actitud afirmativa hacia el derecho de vivir y de ser feliz; comodidad al expresar apropiadamente los pensamientos, deseos y necesidades; sentir que la alegría es un derecho natural”, esta teoría la podemos comparar con lo que comparten las señoras en la entrevista evaluativa y también con los comentarios hechos por las supervisoras.

Las señoras expresaron lo siguiente:

Me siento más relajada.

Me siento liberada.

Me siento descansada.

Tiene sentido mi vida.

Me siento más alegre.

Tengo menos dolores.

Siento confianza.

Tengo más paciencia.

Me valoro más.

Me identifico más como persona.

Siento interés por la otra.

Noto cuando no está.

Nos gustaría que continuara el programa para no olvidar lo aprendido.

Las supervisoras destacaron los siguientes comentarios, las señoras:

- Incrementaron la facilidad para hablar de sus sentimientos.
- Se nota como crecieron en confianza.
- Son más atentas y se ven animadas.

- Desarrollaron sus capacidades de reflexión y Autorreflexión.
- Tienen reconocimiento de identidad.
- Se notó la relación de la facilitadora con las participantes, eficaz, clara y paciente.
- Son más abiertas y se ven más felices.
- Paulatinamente reconocieron los bloqueos de sus vidas.
- Hay mayor coherencia de sus vidas.
- Las sesiones fueron un camino para reflexión personal y un medio para ayudar a comprenderse a sí mismas y a las demás.
- Se ven más equilibradas.
- Valoran más el hecho de tener una casa y vivir en paz.
- Cada una tuvo momentos de reconciliación consigo misma y con el grupo (comunidad) y como consecuencia mejoraron la calidad de su vivencia en la Casa.
- Se ven con mayor autoestima.

Tanto los instrumentos evaluativos, como las entrevistas, observaciones y comentarios me ayudaron a obtener resultados que me facilitaron un diagnóstico de autoestima a nivel individual con resultados positivos entre el inicio y el término del programa. Por lo que puedo considerar como exitoso el programa.

Señora	Evaluación del 3 de septiembre de 2010.		Evaluación del 31 de octubre de 2010.		Diferencia	Observaciones
	Puntaje obtenido	Nivel de autoestima	Puntaje obtenido	Nivel de autoestima		
R	25	Baja	34	Normal	9	Cesó su comportamiento violento, se ve más equilibrada y con confianza de compartir la vida sin amenazas.
A	30	Baja	36	Alta	6	Ya está en contacto con su familia. Se nota su buena voluntad para visitar a sus hijos y ser generosa. Disfruta la vida en la Casa Posada.
E	29	Baja	35	Normal	6	Su vivencia es de paz, respeto y estabilidad, lo que le permitió integrarse con su familia.
S	33	Normal	36	Alta	3	Reencontró sentido a la vida (teniendo esperanza de vivir por lo menos 100 años, ya que actualmente tiene 94). Ya está en contacto con su familia.
T	31	Normal	33	Normal	2	Es menos obsesiva y más abierta a las relaciones armónicas con sus compañeras. Uno de sus tres hijos ya está en contacto con ella.
M	30	Baja	35	Normal	5	Ha mejorado sus relaciones interpersonales, se muestra amable, ya no habla a las espaldas de las demás y se integra al grupo.

Notas:

30 ó inferior = autoestima baja

31 – 35 = autoestima normal

36 – 40 = autoestima alta

Creo muy importante observar que al pasar el tiempo, a partir de que llevé el taller con ellas, se ha ido notando en cada una como han crecido en su persona y comunitariamente. Muestran una gran autoestima frente a sus compañeras, su entorno, las M.S.C. (su Directora Theresa y su auxiliar María) y también conmigo.

Este grupo de señoras de la tercera edad, que viven en la Casa Posada de San José M.S.C., que al principio se caracterizaba porque no tenían una personalidad estable, ni una autoimagen positiva; al contrario, mantenían autopercepciones negativas y soportaban un autoconcepto despreciable, entre otros problemas; ahora se encuentran en un gran avance, es decir, con una autoestima elevada, lo que ha dado como resultado, que ya convivan más con sus familiares, incluso, una de las señoras ya se integró con sus familiares, lo cual, es el fin primordial para lo que se fundó la Casa posada de San José. Como dice Branden, la autoestima es la solución a casi todos los problemas, Hansen nos comparte que un individuo con un grado de autoestima elevado ha valorado en forma realista al “sí mismo” y lo acepta, respeta y le encuentra valor. Carl Rogers lo ratifica diciendo que confía en la totalidad de sí mismo puede dirigir su curso hacia el “llegar a ser” más él o ella misma con una autoestima elevada.

8.2 Resultados

8.2.1 Resultado de la sesión 1 Mi identidad

<p>NOMBRE DE LA FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F. HORARIO: viernes 03 de septiembre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>		
<p>OBJETIVO DE LA SESION: Al finalizar la sesión las participantes serán capaces de conocer su nivel de autoestima mediante los resultados de un test, para tener un punto de comparación de su incremento en el transcurso de estas nueve sesiones. Enfatizar la importancia de su identidad como huéspedes de la Casa Posada de San José M.S.C.</p>		
CONTENIDO	ACTIVIDADES	RESULTADO
Presentación	Me presenté como facilitadora del desarrollo humano, planteé el objetivo de la sesión, así como del programa general de las nueve sesiones.	Hubo buena comprensión del programa, la forma de trabajo y el objetivo de esta sesión. Participaron seis mujeres, cada una se presentó con su nombre. Se despertó el interés de las señoras para participar en el programa, comentaron que nunca se les ha aplicado algo similar.
Importancia de la identidad.	Introducción al tema.	Se notó que las palabras tocaron su corazón. Comprendieron que la identidad es lo más íntimo y propio de cada uno de nosotros y su formación es un proceso.
Dinámica de integración	Se realizó una dinámica de presentación e integración grupal.	Se presentaron dando con gusto su nombre. Mostraron alegría de participar. Las integrantes aprendieron a comunicarse utilizando sus nombres en vez de sobrenombres.
Dinámica de la “Roña cariñosa”	DESARROLLO: Las participantes se sentaron en círculo e interactuaron tocando sus manos, aprendiendo a dar y a recibir.	Aprendieron a dar y recibir, por medio del tacto, mostrando sus sentimientos y emociones en el aquí y en el ahora, hacia sus compañeras. Expresaron verbalmente lo que sintieron con la dinámica, fueron dando sus opiniones, dijeron que había sido alegre, que se sintieron como niñas, sin preocuparse o pensar en otras cosas o en problemas solo atendían a sus manos para que no se las tocara su compañera, pero tuvieron confianza y compartieron sus emociones más libremente, con gozo, rapidez, riza, etc. Se relajaron al sacar su tensión.
Autoestima	Exposición verbal del concepto de autoestima.	Respondieron a la siguiente pregunta: ¿Cómo puedes mejorar tú autoestima?

		Con pequeñas acciones o eventos, ejemplo: se dieron cuenta de la importancia de su nombre y lo valoraron, ya que éste les da identidad. Comprendieron que al tener identidad se pueden aceptar a sí mismas incrementando su autoestima.
Bosquejo de la autoestima. Diagnóstico de autoestima.	Se les comento que muchos autores afirman que una autoestima saludable es la solución a casi todos los problemas psicológicos y sociales. Ayudándolas a encontrar ejemplos de cómo les puede ayudar el tener una buena autoestima.	Comprendieron el tema de autoestima a través de la breve reflexión que hicieron de lo que significa y como afecta a la vida personal de cada una. Mediante un ejercicio pude medir el nivel de autoestima que tienen (anexo 2, diagnóstico previo).
Reflexión	Realizamos una reflexión de los temas anteriores. Las señoras comentaron su sentir y lo aprendido en plenaria.	La mayoría coincidieron que no les gustaba su nombre porque les traía resentimientos adquiridos en su infancia hacia sus familiares, pero profundizando en el significado y la importancia de su nombre, buscaron recuerdos y argumentos positivos y como resultado encontraron el gusto y el valor de identidad que va aunado al nombre.
Conclusiones	Reafirmamos la importancia de nuestra identidad y de mejorar nuestra autoestima. Dialogamos sobre la próxima reunión.	Recuperamos la importancia de su nombre para darles identidad. Se plantearon las expectativas para la próxima sesión.
Opinión personal	Análisis de los resultados de la sesión.	Mi percepción es que se sintieron acogidas, atendidas, escuchadas y se identificaron, ya que cuando les pedí que me dieran su opinión de la sesión, hicieron comentarios positivos. Me sorprendió que al llegar a una edad avanzada, puedan sentir que tienen esperanza, aun independientemente de si tienen buena atención en el presente o no, el sentir que todavía alguien puede ver por ellas. Lograron saber y reconocer que tienen una identidad, a pesar de que dos de ellas no cuentan con documentos que les permitan saber con exactitud su nombre y fecha de nacimiento, acarreado en su vida problemas, además se dieron cuenta de la importancia de apreciarse y aceptarse más.
Experiencia personal	Aprendizaje	En el compartir con las señoras recuperé también la importancia de nuestro nombre y me di cuenta de cómo se nos abre un abanico de posibilidades para mejorar nuestra identidad. También me di cuenta de que yo necesito mejorar mi autoestima y de cómo me puede ayudar el renovarla.

Resultado de la sesión 2 Mi autoconcepto

<p>NOMBRE DE LA FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F. HORARIO: viernes 10 de septiembre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>		
<p>OBJETIVO DE LA SESION: Conocer y analizar las características personales de las señoras mediante su autoconcepto desde el desarrollo humano.</p>		
CONTENIDO	ACTIVIDADES	RESULTADO
Repaso	Recordamos la sesión anterior, retomando la importancia de su puntualidad e interés para aprovechar y llevar a la práctica dicho programa.	Se valoró su puntualidad y su memoria. Nos sorprendimos de que todas estuvieran puntuales. Recordaron algunos de los comentarios sobre su nombre y su identidad. Expresaron que estaban muy dispuestas a participar que esperaban conocer algo nuevo.
Dinámica de integración grupal “La telaraña”	Cada participante mencionó una de sus características (calidad o defecto), sostenía un pedazo de estambre y arrojaba la bola de estambre a otra participante para que hiciera lo propio.	Valoraron sus expectativas personales, su participación en la dinámica y la integración como grupo. Con este ejercicio conocí la forma de pensar que cada una tiene de sí misma (su autoconcepto). Con el cual se valoran, con sus defectos y cualidades.
Autoconcepto	Introducción al tema “Mi autoconcepto”.	Observé que al escuchar algo que relacionaban con su vida se notaba un cambio en su rostro, de gozo si era positivo o de tristeza si era negativo notaron como les afecta la opinión de las demás en su autoconcepto, por ejemplo: una de ellas comentó, “dicen que yo soy enojona”, en parte es verdad, ya que me molesta cuando dicen mentiras, dejan trastes sucios o basura tirada y me quedé con este autoconcepto en lugar de darme cuenta de que no me enojo sin motivo justificable.
Ejercicio de autoevaluación	Cada participante llenó la tabla “Descubriendo mis características” (ver anexo 4) en la que mediante 16 adjetivos y sus antónimos, se describieron.	Se evaluaron en función de lo positivo o negativo de sus respuestas. Descubrieron y analizaron sus defectos y sus cualidades, lo cual se les dificultó al tocar sus defectos, por el autoconcepto negativo que tenían de sí mismas. Sin embargo, fueron abriéndose paulatinamente, esto contribuyó para que adquirieran confianza en el grupo y para los trabajos en las sesiones posteriores.

Factores relacionados con el autoconcepto: perceptual, conceptual, y Actitudinal.	Exposición verbal del tema “Autoconcepto”. Reflexión sobre su autoconcepto	<p>Aprendieron a identificar sus defectos y sus cualidades y a diferenciarlos. En plenaria, cada señora participó de manera espontánea, a las preguntas: ¿Cómo me sentí ante la dinámica?</p> <p>Sra. R., Descubrió que es alegre que le gusta atender a la gente y que los demás compartan su alegría. Detectó que le da enojo cuando le corrigen.</p> <p>Sra. S., Es muy recta, no le gustan las mentiras, es muy enojona, se aparta de las demás.</p> <p>Sra. M., Encontró que es amable, sonriente y alegre. Es muy impaciente con las demás personas.</p> <p>Sra. T., Se le tuvo que ayudar a encontrar sus cualidades por qué no las reconocía, solo identificaba sus defectos. Es trabajadora. Es incongruente con lo que piensa y hace, habla antes de pensar.</p> <p>Sra. Á., Reconoce que es recta, que es muy enojona, pero que se la pasa bien e identifica como es ante los demás.</p> <p>¿Cómo me sentí durante la sesión y que aprendí de ella?</p> <p>Sra. Á., disfrutó la sesión y aprehendió a identificarse más con sus características.</p> <p>Sra. S., dijo: para mí fue ameno y pude compartir con mis compañeras, aprendí que debemos aceptarnos como somos, con defectos y cualidades.</p> <p>Sra. T., dijo: pude saber cómo soy y cómo son las demás.</p> <p>Sra. R., dijo: me sentí muy alegre, contenta y reafirmé que tengo defectos pero también tengo cualidades.</p> <p>Sra. M., Me relacioné con las demás y descubrí que tenemos cualidades y que algunas somos enojonas pero hay que llevarnos bien durante nuestra estancia aquí, para no sentirnos solas.</p> <p>Se reconocieron e identificaron sus características. Valoraron a través de su nombre, que son únicas, con sus defectos y cualidades, con su autoconcepto.</p>
Charla	Comentaron lo que descubrieron a través de esta sesión y compartieron con el grupo.	Comentamos que algunas veces tenemos autoconceptos equivocados o conceptos erróneos acerca de las compañeras, por ejemplo: “ella es enojona, simplemente porque esta seria”.
Compromiso	Comentaron su sentir e identificaron posibles acciones a las que desean comprometerse para	Hicieron compromisos y los plasmaron en una hoja de papel para tenerlos presentes y ponerlos en práctica:

	mejorar su estancia en la casa.	Llegar puntuales a la reunión. Comer a las 14:00 horas, de preferencia juntas. No salir de noche y no llegar después de las 9:00. Dejar limpio el lugar que ocupamos. Participar con alegría...
Conclusiones	Reflexionamos sobre la importancia de nuestro autoconcepto.	Descubrimos que el autoconcepto nos ayuda a “poner de pie mi yo” y a no depender de la opinión de las otras; aprendimos a valorar y defender más nuestra persona; “mejoramos nuestro autoconcepto”.
Opinión personal	Análisis de los resultados de la sesión.	Observé como expresaban con su rostro el agradecimiento de que alguien se preocupara por su persona, Yo estoy gozosa con mi logro a través de esta experiencia, ya que fui descubriendo que las señoras estaban entendiendo y viviendo el proceso de un cambio de sus autoconceptos negativos anteriores por otros que les favorecían de modo más positivo.
Experiencia personal	Aprendizaje	Aprendí a valorar mi autoconcepto de forma positiva, siendo más objetiva en la forma en que me juzgo y dejando brillar mi persona.

8.2.2 Resultado de la sesión 3 Mis emociones y sentimientos

<p>NOMBRE DE LA FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola. LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F. HORARIO: viernes 17 de septiembre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>		
<p>OBJETIVO DE LA SESION: Detectar y diferenciar las emociones y los sentimientos personales y dejarlos que influyan positivamente en la autoestima, y se dé un provechoso crecimiento personal y una mejor integración grupal con un sentido humanista.</p>		
CONTENIDO	ACTIVIDADES	RESULTADO
Repaso	Recordamos lo visto en las sesiones anteriores, comentamos cómo y en que les había ayudado lo aprendido en las sesiones anteriores.	Se retroalimentaron los temas anteriores para incrementar su comprensión. Recordaron que habían profundizado sobre su autoconcepto con lo cual se sintieron cuestionadas, argumentaron que habían reconocido que son únicas y se estaban valorando.
Introducción	Explicación del tema emociones y sentimientos	Entendieron la diferencia entre un sentimiento y una emoción y el significado de ambos.
Dinámica El semáforo	Dinámica de activación física.	Las señoras se sintieron motivadas y emocionadas lo cual ayudo a que tocaran los sentimientos que exploraron a través de un recorrido guiado de su vida, sin la necesidad de verbalizarlo.
La línea del tiempo parte 1	Se hizo un recuento cronológico de sus vidas de forma gráfica, destacando eventos traumáticos.	Confrontaron sus sentimientos. Escribieron (algunas con ayuda, ya que no saben leer ni escribir) las situaciones y sentimientos negativos bajo la línea de su historia. Sus palabras enfatizaron: “E., y A., dijeron no queremos compartir porque fue muy trágica nuestra vida”, posteriormente A., dijo llorando, “yo fui reprimida y maltratada físicamente por mis papás”, “E., dijo yo también fui reprimida y golpeada por mis tíos”, “R., dijo: yo fui maltratada, por mi esposo y ahora sufro epilepsia ”, “S., lo tomó como educación de sus papás”, M., solo expresó “que desde que tenía diez años no sabía de ningún familiar, nada más se acordaba de dos o tres nombres de sus patronas”, “T., se acordaba que su vida fue difícil con sus papás y su esposo y por último abandonada por sus hijos”. Un momento después les pedí que si habían recordado algo más lo aumentaran y dijeron: “La muerte de un familiar querido, el desprecio de su familia, la enfermedad, un accidente en la playa, no poder tener amigas de chica”, etc.

Identificación de emociones y sentimientos	<p>Relacionaron emociones y sentimientos con su vida cotidiana (ver anexo 5).</p> <p>Emociones: risa, llanto, sorpresa, ira...</p> <p>Sentimientos: tristeza, alegría, amor, rencor...</p>	<p>Las señoras relacionaron algunos sentimientos con su vida cotidiana, por ejemplo: sienten alegría cuando las visita alguno de sus hijos o algún amigo, sienten apoyo cuando reciben la despensa que les ofrecen las hermanas, sienten agradecimiento cuando recuerdan su entrada a la casa, sienten preocupación cuando alguna tarda en llegar a la casa, etc.</p> <p>Las señoras detectaron algunas emociones que tienen de forma común, por ejemplo: se asustan cuando alguna alza la voz o se pone agresiva, lloran cuando se acuerdan de eventos trágicos de su historia, se sorprenden cuando alguna de las compañeras es capaz de felicitar a la otra por su cumpleaños o algo positivo, se ríen de los chascarrillos que comparten, se ponen iracundas cuando dejan algún espacio sucio o tiran basura fuera de su lugar.</p>
La línea del tiempo parte 2 “El arcoíris”	Sobre la línea del ejercicio anterior trazaron un arcoíris destacando los eventos positivos de sus vidas.	<p>Recuperaron y reconocieron momentos positivos de su vida y después los plasmaron a través de un arcoíris sobre la línea del tiempo que habían iniciado y los compartieron verbalizados.</p> <p>Aunque se acordaban de sus vivencias, les era difícil compartir, sin embargo una recordó y expresó espontáneamente “El Día de su Primera Comunión”, otra “El Día de su Boda”, otra “Tenía una tía que si la quería, pero se murió cuando era joven”, “otra cuando su mamá le cantaba ¡Rosita de Olivo...!” , otra “Cuando nacieron sus hijos” y todas cuando entraron a vivir en esta casa.</p>
Emociones y sentimientos	Retroalimentación mediante explicación del tema; Emociones y sentimientos.	<p>Las señoras siguieron emocionadas, se observó un cambio de actitud de forma gradual. Después hicimos un compartir de lo que habían recordado de sus momentos agradables.</p> <p>Les quedó claro que es un sentimiento y que es una emoción, mediante la actividad de reflexión (anexo 5) se les retroalimentó. Pudieron decir, por ejemplo que “Un día soleado” les refleja una emoción y un recuerdo negativo de su infancia les deja un sentimiento.</p>
Plenaria	<p>Presentación de sus hojas de trabajo sobre la línea del tiempo.</p> <p>Evaluación mediante preguntas.</p>	<p>Durante la sesión, cada una recordó sus sentimientos y emociones vividos en el pasado. Luego compartieron lo que habían recordado y empezaron a llorar cuando se sintieron motivadas en la confrontación de sentimientos positivos y negativos, necesitaron más tiempo para desahogarse.</p> <p>Identificación de emociones y sentimientos, dando énfasis a los momentos agradables.</p>

Comentario personal	Análisis de los resultados de la sesión.	<p>Yo descubrí como es importante profundizar en nuestro self, para poder facilitar el uso de sus habilidades, con las cuales pueden vivir mejor.</p> <p>Entre juegos, expresión oral y dinámicas hay más probabilidad de sacar los sentimientos y otras habilidades personales.</p> <p>Todavía de repente decían cosas fuera del tema, aunque se daban cuenta de que no pensaban para hablar, también se percibió desconfianza entre ellas, cierta antipatía, se echaban culpas, había agresividad, sobre todo en el trato verbal de una hacia la otra, aunque aparentan dar buena cara a quien los visita.</p>
Experiencia personal	Aprendizaje	<p>Mis emociones y sentimientos hicieron clic, porque fue una buena confrontación (de emociones y sentimientos).</p> <p>Las señoras aprovecharon los momentos de emociones y sentimientos agradables para quedarse con ellos, por ejemplo “Mis quince años”, “El día que entré a esta casa para vivir”.</p>

8.2.3 Resultado de la sesión 4 Mi comunicación

<p>NOMBRE DE LA FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola. LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F. HORARIO: viernes 23 de septiembre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>		
<p>OBJETIVO DE LA SESION: Promover la reflexión y la importancia de la comunicación dentro de la casa, para una mejor relación personal en el vivir de cada día.</p>		
CONTENIDO	ACTIVIDADES	RESULTADO
Repaso	Recordaron la sesión anterior.	Ellas pudieron compartir que ahora saben que es un sentimiento y que es una emoción y al poderlos identificar, son capaces de controlarlos mejor para evitar conflictos.
Introducción	Les expliqué brevemente ¿Qué es la comunicación?	Comprendieron que es la habilidad para transmitir y/o recibir algún mensaje, para a través de ello, construir nueva información, que ayuda a evitar posibles conflictos, resolver los ya existentes, también aprendieron que el diálogo es una herramienta importante de la comunicación que nos lleva a compartir nuestros sentimientos y a escuchar los de los demás para hacerla más eficiente.
“Comunicación y diálogo”	<p>“El teléfono descompuesto“.</p> <p>En esta dinámica las señoras se sentaron en una fila de sillas, para transmitir un mensaje a su compañera siguiendo las instrucciones. Dar el mensaje correcto, completo y rápido.</p> <p>Reflexión compartida de la experiencia.</p> <p>¿Cómo fue el mensaje?, ¿Qué significó?, ¿En qué les ayudó? ¿Por qué era importante? ¿Qué puede descomponerlo?</p>	<p>Se notó la participación y el cariño con que esperaban el mensaje del teléfono, ya que siempre llegó diferente y al final las dos últimas no lo recibieron completo; su participación fue importante.</p> <p>Fueron entendiendo lo que significa comunicación y porque es significativa.</p>
Ejercicio de escucha activa	<p>Se colocaron en parejas para debatir el significado que tienen para ellas las palabras comunicación y dialogo.</p> <p>Se les explicó en que consiste repetir y reflejar</p> <p>Parte del ejercicio consistía en escuchar la opinión de la otra para después practicar las habilidades de repetir y reflejar.</p>	<p>La dinámica les ayudó a ver el valor de poner atención para comunicarse y poder dar completo el mensaje de lo que se necesite o lo que se les pida.</p> <p>Comprendieron que repetir es simplemente dar el mensaje tal y como fue recibido, mientras que al reflejarlo, el mensaje es transmitido con tus propias palabras.</p>

Reflexión	Se analizaron los elementos necesarios para que la comunicación sea eficiente.	Se dieron cuenta de la importancia que tiene llevar el mensaje correcto y completo, para tener una adecuada comunicación. Sentí que fueron congruentes con lo que debatieron y compartieron, ya que recordaban lo ocurrido con la dinámica anterior.
Retro-alimentación	Realizamos un repaso del tema de comunicación retomando lo que habían compartido en parejas.	Expresaron su alegría y el mensaje que querían transmitir a la otra compañera. Lograron encontrar lo que significa la buena comunicación, que es, llevar un mensaje completo y verdadero.
Repetir y reflejar	Las señoras se sentaron por pareja y se relataron mutuamente la historia de su vida, su nombre, su edad, lugar de nacimiento y un sentimiento; Posteriormente cada persona presentó a su compañera, contando su historia y reflejando los sentimientos que había expresado su compañera.	Cuando comunicaron sus sentimientos realmente no fueron tan profundos, ya que tenían miedo a explorarse. A. y E. si pudieron comunicarse. S. y R. No se escuchaban, no había comunicación eficaz. M. y T. si se comunicaron pero M., tuvo que inventar su lugar de nacimiento y su edad.
Lluvia de ideas	La importancia de la comunicación.	Con ayuda de esta técnica, las señoras formaron su propio significado de la palabra comunicación y descubrieron cuales son los elementos que la conforman, así como la importancia que tiene. Dando como resultado la siguiente expresión: La comunicación es la habilidad humana para dar y recibir los mensajes, transmitirlos correctamente, sus elementos principales son: el mensaje o información, el diálogo, la escucha, el significado, el habla y la transmisión de información. Es importante tener una buena comunicación para poder dar un mensaje correcto y completo, mediante la comunicación se pueden adquirir conocimientos, mejorar las relaciones dentro de la casa, expresar los sentimientos y emociones, establecer acuerdos, evitar malos entendidos.
Compromiso	Las señoras hicieron un compromiso de aplicar la buena comunicación.	Cada una hizo su propio compromiso: S., comunicarse con veracidad. A., dar mensajes e información correctos. R., comunicarse con alegría. T., no ser tan repetitiva. E., ser más comunicativa. M., comunicarse más, para llevarse bien con todas. Compromiso colectivo: comunicarse mejor y dialogar más, tratar de vivir la experiencia aprendida y hacer una comunidad de hermandad.

Opinión personal	Análisis de los resultados de la sesión.	<p>Observé que se entendió el tema y compartieron con más apertura y confianza, sin embargo yo estuve un poco, preocupada y al pendiente, para que las señoras no fueran a discutir o angustiarse, porque anteriormente cuando les preguntaban algo a cerca de su persona se molestaban y tenían discusiones.</p> <p>Sentí que las señoras estaban muy interesadas en saber lo que significaba comunicación y que la unidad y la interrelación de las señoras en la Casa Posada depende mucho de la buena comunicación y dialogo que puedan tener.</p>
Experiencia personal.	Aprendizaje sobre la importancia de la comunicación.	Aprendí que la comunicación nos puede llevar al dialogo y es elemental para una buena relación personal e interpersonal, cuyos elementos básicos nos permiten comunicar lo que somos y tenemos, podemos dar un mensaje asertivo y evitar confusiones o conflictos. También aprendí que es muy elemental el saber escuchar para poder tener una comunicación efectiva.

8.2.4 Resultado de la sesión 5 Mi asertividad

<p>NOMBRE DE LA FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola. LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F. HORARIO: viernes 1º de octubre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>		
<p>OBJETIVO DE LA SESION: Practicar la asertividad, para interactuar de manera más positiva en la Casa Posada de San José M.S.C., y en el caminar de la vida.</p>		
CONTENIDO	ACTIVIDADES	RESULTADO
Repaso	Recordaron lo aprendido en la sesión pasada sobre la importancia de la comunicación Las preguntas fueron: ¿Qué recordaban?, ¿Cómo se sintieron, de forma personal y colectiva?	Su contestación fue, que si el mensaje no llegaba correcto, la otra persona no sabía si lo que respondía era correcto o no. Lo cual reflejó su comprensión del tema de la sesión anterior. Para ellas es importante encontrar mejores formas de comunicación.
Autorreflexión	Mediante una retroalimentación retomamos las sesiones pasadas, reconociendo su aplicación durante el tiempo que estábamos llevando el programa, así como los cambios que se habían dado. Los temas fueron: mi identidad, mi autoconcepto, mis emociones y sentimientos, mi comunicación.	De las sesiones anteriores se hizo un recuento de lo que están poniendo en práctica, se destaco lo siguiente: Tener más gusto por su nombre. Disfrutar las acciones positivas. No alterarse con los malos entendidos. Llevarse bien. Tener más comunicación y atención de una por la otra.
Dinámica “La silla compartida”	Apliqué la dinámica, “La silla compartida”, les solicité a las 6 participantes que por favor ocuparan la misma silla. Ellas debían buscar las formas.	Ocuparon el lugar utilizando sus propias estrategias y palabras adecuadas sin violencia. Observé que a un principio tres de ellas se apresuraron a sentarse, una de ellas se posesión de la silla, otra lo hizo con delicadeza y una tercera se cayó sin golpearse, posteriormente se pusieron de acuerdo para sentarse de manera que cupieran las otras tres sin lastimarse; parecía que ya estaban organizadas, para sentarse todas en la misma silla, estando en armonía y utilizando una comunicación asertiva.
Compartir	Expresaron su sentir	Sintieron el compañerismo, el respeto, y la buena comunicación para ocupar la misma silla de forma asertiva.
Introducción	Breve explicación sobre la asertividad.	Las señoras escucharon con atención el tema. Comprendieron que ser asertivo no es tener siempre la razón, sino expresar nuestras opiniones y puntos de vista, sean estos correctos o no y haciéndolo de una forma apropiada. Todos tenemos también derecho a equivocarnos y a rectificar nuestras fallas.

Sociodrama “Conducta de huida o permisiva”	Se desarrolló un sociodrama. La función de esta técnica fue desarmar antes al otro con un cumplido o un reconocimiento de su labor, de su persona o de su tarea, para después expresar su necesidad siendo asertivo.	Desarrollaron su capacidad de solicitar las cosas de forma adecuada. Se descubrió cual era la forma correcta de tratarse; ante todo fueron audaces, tuvieron prudencia, respeto y descubrieron que existen varias formas de ocupar un lugar o solicitar un favor sin llegar a la violencia ni caer en la pasividad.
Plenaria	Reflexión	Reflexionaron acerca del objetivo, ya que compartieron que deben ser más directas claras y cordiales al pedir algún favor, o simplemente para comunicarse. Esto demuestra que fueron capaces de captar lo que implica la asertividad en este tema de la “La autoestima”.
Síntesis de asertividad	Las señoras dijeron en pocas palabras lo que aprendieron.	Ser asertivo significa que debemos expresarnos de un modo adecuado, sin caer en la pasividad o la agresividad.
Opinión personal	Análisis de los resultados de la sesión.	En mi opinión, las señoras están comprendiendo que si hay asertividad, hasta su buena relación se a mejorado, ya que deben comunicarse clara amable y directamente, para la realización de las actividades y la convivencia, tanto interna como externa, es decir las veo mas asertivas y están más en armonía.
Experiencia personal	Mi experiencia personal: Interpretación	En la vida diaria es muy importante ser asertivo para lograr que se nos conceda lo que queremos con mayor facilidad, como dice el dicho, “En el pedir, está el dar”. Comprobé que ser asertivo es una habilidad, que si no se tiene, se puede adquirir, también es saber expresar nuestros deseos de una forma directa y amable, sin ofender a los otros.

8.2.5 Resultado de la sesión 6 Mi empatía

<p>NOMBRE DE LA FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola. LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F. HORARIO: viernes 08 de octubre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>		
<p>OBJETIVO DE LA SESION: Conocer la importancia de la empatía hacia las demás personas.</p>		
CONTENIDO	ACTIVIDADES	RESULTADO
Repaso	Reflexionamos sobre la sesión anterior “la asertividad”.	Las señoras recordaron que, la asertividad es tomar un punto medio, no caer en la pasividad o agresividad, también es saber poner límites; saber decir si y no según corresponda; expresar lo que nos gusta y lo que no nos gusta. Es importante la asertividad, para tener una mejor comunicación e integración, dentro de una comunidad.
Introducción	Se explico el significado de empatía y cuál es su importancia para el buen desarrollo de las señoras de la Casa Posada de San José M.S.C.	Se les hizo consciente con algunas afirmaciones acerca del significado de empatía, como: “Meterse en el zapato de la otra”. La empatía implica, por ejemplo, sentir el dolor o el placer de otro como él lo siente y percibir sus causas como él las percibe, pero sin perder nunca de vista que se trata del dolor o del placer del otro.
Entrevistas de empatía.	Hice una entrevista verbal, para dejarles más claro el tema de empatía, para conocerse a sí mismas y a sus demás compañeras.	De acuerdo a sus respuestas, pude verificar que comprendían el significado de empatía, así como su capacidad de identificar los momentos en que son empáticas. Por ejemplo: algunas veces si han sentido como se sienten las otras; por la actitud que toman para ayudar a las otras, es decir comparte su soledad, etc.
Tema de empatía.	La empatía y su importancia para el buen desarrollo grupal.	Mi empatía es ver al otro como mi otro yo, sin dejar de ser yo. Es la capacidad de comprender la experiencia de la otra persona, es decir “meterse en su pellejo” y comunicar algo de esta comprensión. La empatía consiste en percibir correctamente el marco de referencia interno del otro con sus significados y componentes emocionales, teniendo claro “como si yo fuera el otro”, sin dejar de ser yo.

<p>Actividad “El árbol”</p>	<p>Las señoras guiadas reconocieron varias cualidades empáticas de sí mismas y de las otras, Ilustraron un árbol con plumas y pompones significando los frutos que ya están dando y dieron significado a sus propias cualidades, e hicieron la exposición ante el grupo.</p>	<p>Las señoras mostraron seguridad ante el grupo, manejo positivo de sus características, retroalimentación positiva de parte de sus compañeras.</p> <p>Tales como:</p> <p>S., Considero que sientes la necesidad de ser veraz ante las demás.</p> <p>A., Das de comer al hambriento cuando cocinas para las otras compañeras quienes no pueden cocinar.</p> <p>M., siento eres empática porque gozas atendiendo a los demás, te sumas a sus alegrías.</p> <p>R., Tienes la finesa de alegrarte con la que se alegra y compartes de su felicidad.</p> <p>T., .Considero que puedes escuchar con interés a la otra persona.</p> <p>E., Percibo que te solidarizas, eres respetuosa, y estás pendiente de las cosas.</p> <p>S., observo que eres líder por la empatía que tienes ante las demás y sigues siendo tú.</p> <p>Para la presentación del árbol fue invitada la hermana Directora. Ella complementó mediante aportaciones de capacidades que ella había descubierto en cada una de las señoras diciendo: las veo que son capaces de sentir el dolor o el placer de la otra como ella lo siente y percibir sus causas como ellas la perciben.</p> <p>Su consejo fue: “no pierdan nunca de vista que se trata del dolor o del placer de la otra”.</p> <p>Son capaces de permitir un entendimiento sólido entre ustedes, en consecuencia, la empatía es fundamental para comprender en profundidad el mensaje del otro y así establecer un diálogo, ser solidarias y tener una amistad madura.</p>
<p>Ejercicio de evaluación grupal.</p>	<p>Evaluación mediante preguntas, ¿Te valoras lo suficiente?, ¿Has encontrado en las demás compañeras muchas cosas que no habías valorado de ti?, ¿Cómo nos te has sentido?,</p>	<p>Al unísono pudieron decir ahora si me valoro.</p> <p>En coincidencia dijeron que no se esperaban que las demás descubrieran tanto de la otra.</p> <p>Las señoras expresaron lo siguiente, nos hemos sentido más unidas, amadas y en confianza, hemos sido más empáticas</p>
<p>Compromisos</p>	<p>Asumiendo el compromiso.</p>	<p>Ahora me pongo en el lugar de la otra (en su zapato), sin estar juzgando.</p>

Opinión personal	Análisis de los resultados de la sesión.	<p>Creo que se les hizo consciente de algunas afirmaciones acerca de lo que implica el ser empática, es decir “Meterse en los zapatos de la otra”, y ellas pudieron dar algunos ejemplos después de la explicación, como: percibo que eres empática porque tienes la fineza de escuchar y te solidarizas.</p> <p>Sesión a sesión las señoras van descubriendo, reconociendo y aceptando capacidades que les favorecen para su autoestima.</p>
Experiencia personal	Mi experiencia personal: Interpretación	<p>Confirmando que mi proyecto va teniendo éxito, la actividad del árbol en el tema de “Empatía” fue una estrategia muy adecuada para que descubrieran sus cualidades empáticas.</p> <p>Yo también hice mi árbol, descubrí nuevos elementos integrativos de mi persona, como la empatía, entre otros.</p> <p>Al final se les quedó un árbol muy significativo de su persona.</p> <p>Donde nos reflejamos con aquellos elementos que nos integran y puedo ser yo, en la otra persona, sin dejar de ser yo.</p>

8.2.6 Resultado de la sesión 7 Mis valores

<p>NOMBRE DE LA FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola. LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F. HORARIO: viernes 15 de octubre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>		
<p>OBJETIVO DE LA SESION: Analizar los valores personales dentro del grupo de la Casa Posada M.S.C., y ampliar nuestra concepción de lo que nos rodea y de la vida.</p>		
CONTENIDO	ACTIVIDADES	RESULTADO
Repaso	Recordatorio de la sesión anterior.	Recuerdan su compromiso y están practicando lo aprendido y las vi más contentas.
Relajación	Relajación a través de la música	Tuvieron una oportunidad para revivir los momentos alegres y felices.
Plenaria	Reflexión	Compartieron que se sintieron relajadas, liberadas y descansadas. Se mantiene el proceso de crecimiento personal porque las señoras han encontrado su sentido de vida y de pertenencia en cada actividad de las sesiones.
“Mi fotografía preferida”. Detectando valores.	Las participantes se presentaron a la sesión con una fotografía de alguna ocasión especial de su vida.	Las observaron y recuperaron los éxitos y momentos felices del pasado. También evocaron los valores que han acompañado su vida. Con las evidencias que recordaron sobre sus vidas pudieron ampliar el argumento del por qué ahora pueden ser felices. Recuento de todo lo que fue valioso para ellas durante su vida.
Valores	Exposición y explicación. ¿Qué son los valores?	Son principios que rigen nuestra conducta, que nos permiten distinguir entre lo bueno y lo malo, en función de nuestra cultura, ambiente familiar y entorno. Los valores positivos se refieren a necesidades humanas y representan ideales, sueños y aspiraciones, con una importancia independiente de las circunstancias.
Dinámica “Inventario de mi vida”	Repartí hojas con preguntas para cada una la cual debían responder con lo primero que cruzara por su mente y sin detenerse a reflexionar (anexo 6).	Con las respuestas positivas, se hizo un recuento de los valores de sus vidas y se les hizo notar que esos valores les servían como recursos positivos. Observé la capacidad que tienen de reconocer sus valores. Expresaron libremente sobre lo que son los valores personales y el respeto de los valores de los demás. Reflexionaron sobre sí mismas, los valores que rigen sus vidas. Las invité a retomar todo aquello valioso que ya tenían.
Caso juzgado	Realizaron un “sociodrama”, en el que se dividió el grupo en dos equipos, para que uno de ellos fungiera como fiscal y el otro como abogado. El juicio se hizo sobre la vida.	Reflexionaron acerca de la vida en la sociedad actual. Se dieron cuenta de lo profundo que son sus valores y antivalores. Analizaron, compartieron y debatieron cómo el valor de la vida se ha perdido en los diferentes ámbitos.

		Lo compararon con lo que vive la comunidad y lo que viven personalmente. Consideraron que hay personas más afectadas que ellas.
Valores y antivalores	Análisis sobre los valores personales y el respeto de los valores de los demás.	Hicieron un análisis de los valores que rigen nuestra persona. El resultado lo plasmaron en carteles con recortes. Espontáneamente hicieron la diferencia entre valores y antivalores que vive la sociedad, se hicieron conscientes de ello. Valoraron mucho que ellas pudieron tener una nueva vida. Presentaron en plenaria carteles con ilustraciones de valores y antivalores.
Compromiso	Los valores personales.	Presentaron un cartel con compromisos escritos, compartiendo cómo quieren vivir ellas estos valores. Lo que nos hace ser mejores personas. Aprovechar todas las oportunidades que la vida nos vaya ofreciendo, en especial dentro de la casa. Vivir los valores en nuestra comunidad. Mejorar como o persona.
Reflexión	¿Cuál fue anteriormente el valor de la vida? ¿Cuáles son los valores en nuestra vida actual? Desde mis valores qué puedo aportar a la comunidad.	Anteriormente tuvieron más exigencia, disciplina, abnegación y obediencia. Actualmente en nosotras descubrimos que los valores son: La libertad, la solidaridad, el compañerismo, la honestidad, etc. Una de ellas dijo “debemos sentirnos agradecidas con las hermanas”, valorar lo que tenemos, sobre todo lo que somos resaltando lo positivo como: la amistad, el respeto, la tolerancia. La honestidad, lo que nos hace ser mejores personas. Aprovechar todas las oportunidades que la vida nos vaya ofreciendo, en especial dentro de la casa.
Opinión personal	Análisis de los resultados de la sesión.	Considero que las señoras fueron capaces de rescatar los recursos positivos de su pasado, haciéndose conscientes de la importancia de los valores que han acompañado su vida y que de alguna manera han contribuido para hacerlas valiosas muchas veces y en especial ahora.
Experiencia personal:	Mi experiencia personal: Interpretación	En mi experiencia sé que se puede hacer mucho con las señoras ya que ellas ahora son más abiertas para aprovechar todas las oportunidades que la vida les vaya ofreciendo, en especial dentro de la casa. Los valores positivos refuerzan su buena convivencia, les ayudan a mejorar su calidad de vida y a elevar su autoestima.

8.2.7 Resultado de la sesión 8 Mi Felicidad

<p>NOMBRE DE LA FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola. LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F. HORARIO: viernes 22 de octubre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>		
<p>OBJETIVO DE LA SESION: Desechar situaciones negativas para encontrar mi felicidad.</p>		
CONTENIDO	ACTIVIDADES	RESULTADO
Animación	Hicieron movimientos de danza libres, de acuerdo a su condición física. Guiadas fueron tocando sus emociones y sentimientos negativos que, aún les quedaban, hasta desahogarse.	Descarga de emociones y sentimientos negativos a través de la danza. Respirando fuerte y descargándolos a través de exhalaciones fuertes.
“Recuerdos negativos”	Otra estrategia utilizada fue rayando una hoja de manera que continuaron descargando sus sentimientos y emociones negativas y tristes.	Extrajeron sus emociones y sentimientos negativos de manera muy terapéutica y los descargaron rayando una hoja y destruyéndola con gran enojo.
“La felicidad depende de ti”	Presenté un video como introducción. Expuse brevemente lo que es la felicidad.	Comprensión y análisis del tema la felicidad, pudieron ver que la felicidad está en cada una, sólo hay que ir conquistándola.
Vivencia	Darse cuenta y valorar los sentimientos y emociones.	Cada señora fue compartiendo con las otras cinco, lo que la hacía más feliz. Les fue más fácil expresar su felicidad.
Dinámica “Un regalo de felicidad”	Con anterioridad les pedí traer un chocolate. La dinámica consistió en escribir un pensamiento o hacer un dibujo de agradecimiento a una compañera como un pequeño detalle de felicidad y entregarlo junto con el chocolate.	Expresaron su felicidad, al hacer y entregar el detalle. Enfaticé en la afirmación como, "a veces goza uno más con un regalo pequeño que con uno grande". Sin embargo, es común que nos preocupemos de no poder hacer cosas grandes por los demás y “olvidamos los pequeños detalles que están llenos de significado y sentimientos de gratitud”. Los mensajes fueron positivos y lograron que la otra persona se sintiera feliz al recibirlo. Fue muy significativo para ellas, ya que nunca habían tenido un gesto similar con sus compañeras. Cuando se entregaron todos los mensajes, se pidió a los participantes que compartieran lo que más significó para ellas, aclarando cualquier duda que tuvieran sobre algún mensaje y que describieran los sentimientos positivos que tuvieron durante el ejercicio. Culminando en que fue positivo y revelador el amor que se tienen.

<p>Video ¿Cómo ser feliz?</p>	<p>Reflexión Vimos otro video que culminó la sesión, iluminando nuestra vida e invitándonos a darle sentido. .</p> <p>Respuesta a preguntas ¿Cómo me siento? ¿Encontré mi felicidad?</p>	<p>Su reflexión fue que al ver el video les ayudó a encontrar más sentido a la vida, para ser más felices con su self y compartir esa felicidad en la convivencia con sus compañeras.</p> <p>Descubrieron que la felicidad está en cada uno de nosotros y que cuando hay una “autoestima” elevada ningún obstáculo por fuerte que sea, arrebató nuestra felicidad.</p> <p>Expresaron que eran más felices que antes de las sesiones.</p> <p>Fueron integrando las situaciones difíciles vividas a través de su historia, utilizándolas como medio de fortalecimiento hacia su autoestima, identificando que no siempre es fácil encontrar la felicidad.</p>
<p>Conclusiones</p>	<p>Dijeron frases cortas de su felicidad.</p>	<p>Compartieron sus sentimientos a través de las siguientes frases: ya disfrutamos más la vida, nos sentimos valiosas y nos apreciamos a nosotras mismas, nos sentimos más optimistas, estamos más conscientes de las situaciones...</p>
<p>Opinión Personal.</p>	<p>Análisis de los resultados de la sesión.</p>	<p>Comparto que de alguna manera las señoras están integrando su felicidad, ya que buscan soluciones pacíficamente cuando hay problemas, tienen confianza, placidez, seguridad bienestar, comunicación y dialogan más, etc.</p>
<p>Experiencia personal</p>	<p>Mi experiencia personal: Interpretación</p>	<p>Observé que la autoestima de las Señoras se ha elevado increíblemente y sentí que estaba facilitándoles su capacidad de tocar y dejar fluir sus sentimientos terapéuticamente.</p> <p>Me gustó como fluyó el tema y las dinámicas de “mi felicidad”, sin olvidar lo pasado (abrazar el pasado), porque el pasado ha sido nuestro maestro, para así darle peso a los eventos felices de nuestra historia.</p> <p>Mi experiencia también fue congruente con ellas.</p>

8.2.8 Resultado de la sesión 9 Mis propósitos

<p>NOMBRE DE LA FACILITADORA: Ma. Remedios Chávez Arreola. LUGAR: Casa Posada de San José M.S.C., ubicada en la calle Norte 94, núm. 8618, en la Colonia Esmeralda, Del. G. A.M., México, D. F. HORARIO: viernes 31 de octubre de 2010 de 4:00 a 6:00 p. m.</p>		
<p>OBJETIVOS DE LA SESION: Definir que es un propósito de vida. Reflexionar y elaborar propósitos personales y comunitarios de las personas de la tercera edad que viven en la Casa Posada de San José.</p>		
CONTENIDO	ACTIVIDADES	RESULTADO
Bienvenida	Les di la bienvenida a esta última sesión.	Ellas no tenían claro que era nuestra última sesión.
Revisión	Recordamos las sesiones pasadas brevemente.	Analizamos brevemente las sesiones anteriores: mi identidad, mi autoconcepto, mis emociones y sentimientos, mi comunicación, mi empatía, mi asertividad, mis valores y mi felicidad.
Dinámica “El barco se hunde”	Las invité a participar en la dinámica del “Barco se hunde”. Realizaron la dinámica buscando y utilizando las estrategias que dieron pie para hacer nuestros propósitos. Estrategias utilizadas. ¿Mostraron qué tanta preocupación se tenían entre sí?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Las señoras estaban muy participativas y divertidas. ➤ Ellas fueron capaces y buscaron estrategias: ➤ Una se posesionó de su lugar en el barco. ➤ Buscaron como ir todas en grupo. ➤ Se ayudaron con optimismo y buen humor. ➤ Se preocuparon un 100%, las unas por las otras. ➤ Lo gozaron mucho.
Mis propósitos	Proyecté una imagen de un barco que nos lleva hasta un lugar bello, explicando que día a día tenemos que navegar, para lograr llegar a ese lugar. Reflexionar para evitar factores de riesgo en el cumplimiento de los propósitos personales.	En la vida navegamos como un barco, es importante que exista la solidaridad y colaboración. Participación en la detección de factores de riesgo, como: el rencor, la agresividad, la indiferencia, etc.
Reflexión	Emocionadas, cerraron sus ojos y trajeron a su recuerdo momentos agradables: representaron con colores sus sentimientos agradables y lo compartieron explicándolo.	Explicué que el conocimiento de uno mismo se va dando en la medida que uno quiere ampliarlo. Cada proceso es diferente según los propósitos y etapas de cada una.
Ejemplos de experiencias.	Les mostré un video alusivo a los propósitos. Reflexionaron sobre la importancia que tiene hacer propósitos en la vida. Respondieron un “Cuestionario” sobre ¿Qué les hacía tener sentido en la vida? ¿Qué propósitos se les habían cumplido?	Sus respuestas a las preguntas. S., El estar con sus hermanos, logró que nunca la golpearan. A., Estudiar hasta la secundaria. T., Gozar las Fiestas del 10 de mayo. E., Que le compraran ropa nueva en las fiestas. R., Cuando aprendió a dibujar y le daban regalos para la escuela.

		M., Cuando salía con sus amigas, a disfrutar, a bailar, a echar novio y cuando encontró una familia con las Hnas. MSC.
Propósitos	Las participantes elaboraron en forma individual una lista de propósitos sobre lo que querían alcanzar en la vida y lo plasmaron en un cartel.	Identificación de sus propósitos. Es importante tener claro lo que se desea en la vida. Palabras espontáneas de las señoras, “mis propósitos”: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Llegar a 100 años ❖ Ser amistosa ❖ Saber sobrellevar la vida ❖ Evitar problemas ❖ Reconocer sus errores y corregirlos. Reflexionar para evitar factores de riesgo en el cumplimiento de los propósitos personales.
Elaboración de un mapa.	Elaboraron un mapa grupal de propósitos comunitarios. Lo pusieron en la casa para recordarse lo que debían poner en práctica. Y analizaron ¿Cómo lo llevarían a la práctica en la vida diaria dentro de la casa posada?	Se destacaron los siguientes propósitos: tener amistad, aprender lo que se les enseñe para el bien común, evitar problemas, ofrecer disculpas, cumplir con las encomiendas, reconocer sus errores, vivir tranquilas, no ser agresivas, aceptar sus errores y corregirlos, ser comprensivas, tener fuerza de voluntad, tener paciencia, no ser rencorosas, compartir en comunidad la casa, el saludo, dar vida; hacer todo con gusto, con alegría, con tranquilidad, con amistad, en paz, con sinceridad; compartir la comida, la felicidad, la paciencia, las fuerzas, echándole ganas a la vida, al trabajo y el quehacer de la casa; tener fuerza de voluntad, cariño y respeto, hermandad, caridad, tener comprensión, ser positivas de corazón, saber poner límites, saber reconocernos; interesarnos por la otra; buscar la unidad, tener afecto; cuidar la limpieza, colaboración, cooperación y tener cuidado de su salud física. Todo lo que se propusieron lo plasmaron en un cartel.
Repaso de los temas pasados.	Recordamos los temas anteriores en la práctica lo sintetizaron.	Determinación, diligencia, voluntad, aprovechar las oportunidades, control, apoyo, cumplir los compromisos.
Diagnóstico de autoestima posterior.	Apliqué nuevamente el mismo test, aplicado al inicio (ver anexo 2) para evaluar el desarrollo de la autoestima de las participantes de forma individual.	Tabla de evaluación del test.

<p>Conclusiones y cierre.</p>	<p>Interés de unas por las otras. Agradecimiento Participación Ambiente</p> <p>Intercambio de “calaveritas” hechas por ellas mismas. Merienda con chocolate y pan de muerto. Unas palabras del corazón. Baile.</p>	<p>Dieron la “calaverita” escrita junto con una de chocolate en intercambio hacia una compañera. Convivieron compartiendo leche con chocolate y pan de muerto, fue tan motivante y con doble propósito el que compartieran su calaverita y que disfrutaron mucho.</p> <p>Las señoras se apreciaron más abiertas, felices, realizadas, unidas, con fuerzas de voluntad, comunicativas, alegres y emocionadas. Estaban con un gozo profundo y muy sorprendidas con la señora S., porque con gran motivación empezó a bailar sin tenerla que tomar de la mano.</p>
<p>Opinión personal.</p>	<p>Análisis de los resultados de la sesión.</p>	<p>“Crecer en la vejez para una vida más plena y con una autoestima elevada” es mi opinión, ya que es comprensible que quien tiene una autoestima elevada soluciona más fácil sus problemas y disfruta la vida.</p>
<p>Experiencia personal.</p>	<p>Experiencia personal: Interpretación</p>	<p>Sentí que “Mi autoestima se elevó”, mis habilidades y aptitudes fueron más fluidas y con mayor seguridad.</p> <p>Ya en el final es posible ver mis logros, en especial lo que me lleva al futuro, confirmando la capacidad que tengo para impulsar el crecimiento interior de las personas aplicando programas de facilitación desde el desarrollo humano.</p> <p>Todas estuvimos muy alegres, pero hubo lágrimas de despedida.</p> <p>EL INCREMENTO DE LA AUTOESTIMA IMPULSADO DESDE EL DESARROLLO HUMANO EN LAS MUJERES DE LA TERCERA EDAD QUE VIVEN EN LA CASA POSADA DE SAN JOSÉ ¡HA SIDO UN ÉXITO!</p>

8.3 Visitas de seguimiento

En estas visitas se observan los cambios de las señoras que viven en la Casa Posada de San José M.S.C., después de haber terminado su taller de nueve sesiones.

12 de noviembre	En mi visita de este día, las señoras me comentaron de un conflicto ocurrido entre la señora T., la señora R., y de cómo lo solucionaron. En este conflicto, la señora T., empezó a insultar a la señora R., por alucinaciones comunes en ella (normalmente la toleran dado que ya la conocen), sin embargo en esta ocasión, la señora R., no había tomado sus medicamentos para la epilepsia y se encontraba más susceptible que de costumbre, por lo que reaccionó violentamente; cuando estaban a punto de pasar a los golpes, sus compañeras intervinieron separándolas y haciéndoles notar que su conducta era inapropiada y contraria a las enseñanzas recibidas, finalmente esta intervención de sus compañeras ayudó para que este mal entendido terminara, y se ofrecieran mutuamente una disculpa y se dieran la paz.
26 de noviembre	Las señoras continúan viviendo unidas y muy contentas. Se acercaron a la hermana Theresa Directora de la Casa Posada de San José M:S:C:, para pedirle que les mande alguna persona que continúe compartiendo el taller, porque les gustó, les benefició y así se mantienen ocupadas y disfrutan la vida.
10 de Diciembre	La hermana Directora estuvo muy contenta de ver los avances personales y comunitarios que las señoras expresaban y el optimismo que tenían al pedir que les dejaran colocar adornos de Navidad en la casa y les permitieran celebrar la Navidad el 24 de diciembre (siendo este el primer año en el que es iniciativa de ellas esta celebración).
7 de Enero	En esta visita no estaban todas, faltaban la señora R., y la señora E., Sin embargo las señoras S., M., T., y A., sí estaban y compartían su comida en una convivencia fraternal, tuve la oportunidad de comer junto con ellas escuchar su plática, entre chascarrillos y dichos, por ejemplo: “al que madruga Dios le ayuda” ”el triste pierde”, etc. Esto me alegró, porque cuando empecé a visitarlas, vivían en un ambiente de indiferencia y ofensas, lo que me hizo sentir que se empiezan a cosechar los frutos de las sesiones anteriores.
21 de enero	Una vez más hacen la petición a la Directora, de que les envié personas que las ayuden para seguir creciendo, a pesar de que están muy contentas y se llevan mejor, argumentan que les hace falta algo que les ayude a seguir superándose; yo sugerí que se llevara un acompañamiento siguiendo la misma línea de trabajo.
11 de Febrero	El taller favoreció para que la señora E., nos abriera su recámara que normalmente permanecía cerrada, esta se encontró llena de basura, con los muebles que se le habían prestado destrozados, las paredes rayadas y todo sucio. Esto permitió que se pudiera hacer el aseo en el que se juntaron más de 15 bolsas grandes de basura y se iniciara un proceso de reparación en lo dañado. Ella era muy desordenada en todos los aspectos; a través de este tiempo fue adquiriendo disciplina en su vida de grupo y en su persona y al final en su recámara. En esta visita su presencia fue más activa, con más armonía, la preocupación de una por la otra, la preocupación por la limpieza de la casa y el cuidado de los muebles. Ellas dijeron “se siente un ambiente agradable”.
21 de febrero	Observación En presencia de las señoras, la hermana me propuso que si puedo implementar algún tipo de taller o algo, para que les ayudara a llevar su proceso de crecimiento, ya que ella sigue viendo que han logrado mucha integración personal y comunitaria.

11 de Marzo	Observación: La señora E., se cayó en su recámara y se fracturó la cadera. Fue maravilloso ver como las demás señoras se movilizaron para ayudarla y avisar a la Directora, para ver que hacían con la señora accidentada. Rápido llamaron una ambulancia y la trasladaron a la Cruz Roja, donde permaneció más de un mes internada, durante este tiempo, las otras señoras se fueron turnando para poder acompañarla en horas de visita en el hospital. No se esperaba tanto de ellas, ya que están también enfermas, sin embargo esto no les limitó la caridad, de lo cual antes carecían.
25 de marzo	Observación: La Directora estaba sorprendida de su iniciativa de parte de las señoras pues no esperaba tanta solidaridad entre ellas y con las enfermas.
8 de Abril	Observación: El 8 de abril la Directora pudo contactar a una hija de la señora E., y a través de la Cruz Roja se le entregó la responsabilidad de su madre. La señora E., ya no regresó más a la Casa Posada M.S.C., pero había comunicación sobre su estado de salud.
22 de abril	Observación: Hicimos un taller por dos horas de ejercicio físico especialmente de respiración de acuerdo a su ritmo. Abrimos un espacio de comunicación, donde ellas compartieron un poco más de su historia, fue muy enriquecedora, porque abrieron situaciones que vivieron muy fuertes a través de su vida y que las marcaron para siempre, por ejemplo cuando una de ellas se resbaló a los 17 años y quedó embarazada de su primera hija, no obstante la corrieron de su casa y empezó una vida nómada..., para mí, lo más importante de este momento fue la confianza que rescataron y el que se permitieran ser.
5 de mayo	La Sra. A., y sus hijos ya pueden tener comunicación, pero no se hacen cargo de ella por su mala relación interpersonal entre madre e hijos. Actualmente ella esta jubilada de la Fábrica de Nestlé y sustenta sus gastos personales, pero vive como las demás señoras en la Casa Posada M.S.C.
junio	Se nota mucha tranquilidad y paz en la Posada de San José M.S.C.
julio	Es importante saber que algunas de las señoras, ya se han integrado en un servicio parroquial.
agosto	Las señoras siguen disfrutando la vida de manera compartida y lo expresan.
septiembre	Algo muy notorio de las señoras es el que han dado buena acogida a cinco nuevas integrantes compartiendo no solo tiempo, palabras, sino que también afecto.
octubre	Las señoras se siguen preocupando unas por otras, ahora la señora S., está enferma y todas hacen su espacio para visitarla en el hospital y mostrarle su solidaridad y caridad.

A un año de haber llevado el programa las señoras siguen cumpliendo sus compromisos personales y de comunidad, de forma satisfactoria, con una disponibilidad y entrega al servicio de la Casa Posada de San José M.S.C., y no obstante de la una para la otra, da gusto visitarlas, ya que su compartir es positivo, se nota su alta autoestima porque disfrutan la comunidad, la vida..., se sienten que pertenecen están muy contentas y hacen agradable su ambiente social. Cuando han llegado las integrantes nuevas las han recibido con gran alegría y les comparten lo aprendido.

8.4 Conclusiones

La observación y la valoración de las señoras de la tercera edad que viven en la Casa Posada de San José M.S.C., fue importante, ya que nos dio las ideas de sus necesidades desde la preguntas ¿Quiénes eran? ¿Qué necesitaban? ¿Qué les faltaba? ¿A qué o a quien temían? Todo ello se logró a partir de estar atenta a lo que manifestaban en sus comportamientos. Fue a así como diseñamos el plan para estimular la autoestima; en colaboración con las hermanas, brindando un espacio escuchando, sugiriendo y revalorizando los aspectos más observados de ellas.

Las mujeres de la tercera edad que habitan la Casa Posada de San José M.S.C., presentaban un cuadro de desequilibrio emocional y sentimental que se manifestaba a través de su aislamiento, desconfianza, falta de comunicación, tendencia a acaparar las cosas, evasión de la responsabilidad, chantajes, conductas agresivas, quejas continuas, reiteración de ideas, falta de compañerismo, falta de higiene, incomprensión, intolerancia. Tenían discusiones continuas, se hacían chismes, utilizaban lenguaje violento debido a algunas situaciones que desde hace años venían padeciendo, por ejemplo, una de ellas había intentado picar a otra con el cuchillo cebollero y otros pleitos que se presentaron entre ellas. Por ello se negaban a entablar relaciones con sus compañeras, creando un ambiente de tensión y peligro.

A pesar de que las señoras tenían lo básico para su subsistencia, las hermanas Misioneras del Sagrado Corazón consideraron que no era suficiente que tuvieran casa, vestido y sustento, sino podían vivir en un ambiente adecuado y con mayor calidad de vida, por lo que surgió la idea de hacer un proyecto de intervención en el que se reforzaran los valores positivos con el objetivo de elevar su autoestima y mejorar sus relaciones interpersonales. Por ello, acordamos en aplicar un proyecto de intervención que incluyera temas que ayudaran a elevar su autoestima con base en el Desarrollo Humano. Esto me invitó a mí a cuestionarme acerca de qué se podía hacer en el ámbito de mi preparación en la Maestría en Desarrollo Humano.

Consideré la situación que se tenía en la Casa Posada de San José M.S.C., y la disponibilidad de mi tiempo personal, la congregación decidió aplicar un proyecto de intervención, de nueve sesiones, en las que se abordarían los siguientes temas:

1°	Mi identidad
2°	Mi autoconcepto (soy yo)
3°	Mis emociones y sentimientos
4°	Mi comunicación
5°	Mi empatía
7 ^a	Mis valores
8 ^a	Mi felicidad
9 ^a	Mis propósitos

Al trabajar las sesiones pude constatar la pertinencia de la afirmación puesta en el marco teórico de que la “la vida es multicolor y hay que vivirla con todos sus triunfos y sus derrotas, sus alegrías, sus pérdidas y sus llantos; cuando empezamos a trabajar en el SER aprendemos a crecer a realizarnos y a trascender y ser felices en nuestro interior con todo lo que conlleva el vivir. La felicidad está en nuestras manos y nosotros decidimos como ser felices” (Trejo, 2008, p. 13).

Una vez concluido dicho proyecto, en la fase de evaluación de resultados, se observó que las señoras tienen más capacidad de reconocerse a sí mismas y reconocer sus errores, ofrecer y pedir una disculpa con más asertividad y continuar la vida con más coherencia; hablan más abiertamente de sus sentimientos y de su situación, tienen más confianza en sí mismas y menos prejuicios, fácilmente pueden retomar un tema de su vida y hablar sin discutir con el grupo; han hecho un grupo más incluyente lo cual se nota porque participan las seis o por lo menos más de dos, lo que las hace confiar más en cada una y no estar a la defensiva, al contrario, están atentas y motivadas, llevando una relación personal y grupal más amena, desde el desarrollo humano.

Las señoras comentaron que las sesiones fueron una puerta de reflexión personal y comunitaria, así como un medio para conocer más de su persona y de sus compañeras, en lugar de estar enjuiciando (“¡Ay! ¿Por qué ella no me saludó?, ¿estará enojada conmigo?”). También esto deja ver más el servicio y el compartir de unas con otras, se incrementó la higiene y el orden, el compañerismo, el ambiente se ha hecho más agradable.

Así es como se abrió un abanico de posibilidades que dieron satisfacciones organismicamente experimentadas. Hoy se percibe más claramente cómo el Desarrollo Humano empieza a irradiarse en la autovaloración de las mujeres de la tercera edad que viven en Casa Posada de San José M.S.C., es decir, son más conscientes de su vida.

Desde un punto de vista directo en mi estudio de caso, se puede verificar el avance gradual de las participantes, corroborando aquí, que el objetivo que se planteó sobre el incremento de la autoestima desde el desarrollo humano en las mujeres de la tercera edad que viven en la Casa Posada de San José M.S.C., se alcanzó. Es decir se logró un nivel de madurez, una relación de mayor calidad entre las integrantes, constatando que ellas son capaces de poder compartir entre ellas sus experiencias personales y familiares, escucharse y tenerse confianza, crecer juntas, así mismo se ven más contentas, más amables y se nota cómo disfrutan la vida de una manera alegre.

Puedo decir que se logró que las señoras elevaran su autoestima; sin embargo, el que hayan elevado su autoestima no significa que ésta se quede estable, ya que la autoestima fluctúa con base en variables internas y externas durante el desarrollo de toda la VIDA. A pesar del grande avance, el reto continúa. La tarea no es fácil, ni corta, es una faena delicada, profunda y continúa. ¡Viva la Tercera Edad!

8.5 Recomendaciones

Para evaluar el alcance del objetivo planteado, tanto en la aplicación como en el seguimiento del programa y continuar contribuyendo al crecimiento de las participantes, es indispensable llevar a cabo diversas estrategias de observación, para identificar aquellos problemas que se repiten (baja autoestima), que siguen afectando negativamente al grupo y por supuesto a la persona y a la vez tiene relación con las actividades y con las personas que las rodean más cercanamente (recordando que no hay un nivel elevado estable), es un proceso continuo del desarrollo humano de nuestra persona. También es necesario ver los avances y los logros obtenidos, porque son la plataforma y la fortaleza del buen éxito de todo nuestro esfuerzo, para elevar nuestra autoestima.

- Después de haber analizado minuciosamente cada una de las sesiones se ha llegado a la conclusión de los motivos por los cuales las señoras tuvieron que abandonar su espacio y relación familiar o la misma familia las rechazó, por lo que esta continuidad es realmente un reto y una necesidad. En este caso sería importante que se siguiera un acompañamiento con las señoras de la Casa Posada de San José M.S.C., ahora que se han hecho nuevos propósitos personales y grupales con lo que se augura, que seguirán aprovechando espacios y oportunidades que les faciliten su crecimiento personal y grupal, desde su autoestima; ya que no todas tienen seguro regresar con su familia. Es factible llevar un seguimiento, para que sigan mejorando, porque su historial es muy complejo.
- Otro punto es la búsqueda y aprovechamiento de diversos programas de apoyo, en especial, los subsidiados por el gobierno, como el INAPAM que, en sus planes y proyectos, tienen el objetivo de construir una cultura del envejecimiento incluyente.
- También es primordial recordar que en la esfera moral familiar, existen obligaciones de la familia hacia la persona de la tercera edad, entre las que destacan: otorgar alimento, fomentar la convivencia familiar cotidiana, atención médica y psicológica, evitar que alguno de sus integrantes cometa cualquier acto de discriminación, abuso, explotación, aislamiento o violencia hacia la persona de la tercera edad. La persona

de la tercera edad necesita saber que es querida que es tenida en cuenta y no es un estorbo, para ello es necesario que su parte emocional, sus vínculos con sus hijos, familiares directos o indirectos, se fortalezcan y valoren a la persona con su experiencia y su cúmulo de sabiduría que tienen.

- Es recomendable y esto surgió de las mismas participantes, proporcionar una terapia ocupacional y ejercicios físicos adecuados, ya que esto es necesario e importante para sentirse útiles y que tengan una vida más equilibrada, un yo fuerte, que a pesar de los muchos años, nada les impida mantenerse en pie, que puedan seguir pensando, creando y produciendo, para que sigan venciendo los prejuicios y estereotipos sociales. Que al enfrentar situaciones nuevas puedan mantener su autoestima elevada encontrando siempre sentido a la vida, sabiendo que aun ni la muerte tiene la última palabra.

“Los invito para que escuchemos con veneración los consejos de las personas de la tercera edad”, ya que cuando hemos venido a la vida, nos hemos encontrado con una familia, pueblos y campos cultivados; ropa, alimento y multitudes de útiles; conocimientos adquiridos, por los que han vivido antes que nosotros.

En las personas de la tercera edad que han decaído consideremos siempre lo que nosotros mismos podremos ser en el transcurso de algunos años.

Quizá la persona de la tercera edad más débil que encontremos en la vida, fue maestra o maestro de nuestros padres, el defensor de nuestro hogar o el soldado más querido de nuestra patria.

Todo esto ha ido generando que la calidad de vida se eleve y llegue con más facilidad a nuestra época, para hacernos útiles y felices.

¡Valoremos a las personas de la tercera edad en su buen ejemplo, sabiduría, su experiencia y su respeto!

9 EXPERIENCIA PERSONAL

En mi experiencia me fui dando cuenta que mis aptitudes y actitudes no siempre eran positivas, lo cual me causaba conflicto con mi comunidad y mi entorno, ya que sin querer ofendía a mi prójimo, sin embargo, en el transcurso de mi maestría y concretamente durante la aplicación de las sesiones, las profundas investigaciones me hicieron ver como mi problema tenía raíces en una baja autoestima, esto me hacía tener diversos sentimientos como: “sentirme chiquita”, sin valor, estar compitiendo, estar comparándome, todo esto me hacía sentir rechazada o deprimida, etc. Cuando descubrí que todo esto era parte de una baja autoestima, retomé mi vida y fui haciendo un análisis de los tiempos remotos de mi infancia para llegar a entender, porque ahora vivía esta situación. El resultado fue que tenía que hacer una valoración de lo que podía rescatar en el aquí y el ahora de mi autoestima.

La autoestima elevada es muy importante para un comportamiento efectivo. En cualquier punto del camino puede interrumpirse el proceso, frustrarse, encerrarse, o desvanecerse, de forma que la persona queda fragmentada, alienada y detenida de uno u otro nivel de madurez mental o emocional.

Volver a experimentar el equilibrio adecuado entre valor y confianza, aprecio y dignidad, buen humor, sentido de pertenencia y capacidad de hacer felices a los otros y disfrutar la vida, es decir sentirme liberada. Esta experiencia contribuyó para que yo adquiriera una mejor calidad de vida y encontrarme en una dimensión de ser yo misma (mi yo), con una trascendencia.

Reconociendo mi fragilidad y mi necesidad, pude sentir que en el fondo de mi ser, me encontraba tocando un sentimiento, que me daba la pauta para iniciar algo innovador, aunque estaba velado había un grito de necesidad al que posteriormente le di voz, para poderlo conectar con varias necesidades internas y externas, que al conectarse hicieron clic y esto se convirtió en un importante tema, que al consolidarse, lo traté con el nombre de “La autoestima”; surgiendo así unas preguntas: ¿Qué?, ¿A quién?, ¿Dónde?, ¿Cuándo?, ¿Cómo?, ¿Para qué?, ¿Por qué aplicar esta idea?. Posteriormente se convirtió en una

problemática con un sinnúmero de posibilidades abiertas a las necesidades sociales (qué si en los alumnos, que si en los drogadictos, que si la delincuencia o en los grupos de la parroquia, etc.), que concluyeron en aprovechar la carencia que venían sufriendo un grupo selecto de Señoras de la tercera edad que sufrieron una situación de calle y viven en la Casa Posada de San José M.S.C. Ellas fueron las afortunadas en donde desplegué la aplicación de todas mis inquietudes y las llevé a la práctica con un éxito de satisfacción personal. Ahora puedo jerarquizar mis resultados obtenidos.

Considero que mi experiencia fue de gran profundidad y crecimiento, ya que en cada sesión, sorpresivamente me llegaban emociones y mensajes, que me ayudaron a ir tomando conciencia de la riqueza que compartían las señoras y cómo ésta hacía conexión con mi persona (self), lo cual me confrontaba y sabía en mí, que me había visto en los otros.

Creo que las dinámicas de trabajo y el tiempo de las sesiones, siempre fueron apropiados y fluidos, es decir nos ayudaron sobre todo a abrir espacios de confianza, donde las señoras y yo misma abrimos experiencias de nuestra historia que teníamos guardadas, hechas una coraza de resistencia. Gracias a esta historia hoy somos fuertes y con una gran experiencia.

Los tiempos fueron muy bien aprovechados, ya que las participantes fueron puntuales, participativas, atentas y optimistas.

Como todo contribuía para ir aprendiendo formas innovadoras, se fue dando un ir y venir de sentimientos, ideas y aprendizajes lo cual propició elementos para las siguientes sesiones.

El periodo de trabajo también fue adecuado, porque nos facilitó llevar una continuidad en la aplicación de mi proyecto, para la promoción de la autoestima desde el desarrollo humano, en las mujeres de la tercera edad que viven en la Casa Posada de San José M.S.C., y que vivieron una situación de calle.

Así mismo, quiero destacar frases que enfatizaron las señoras: “no queremos compartir, porque fue muy trágica nuestra vida; otra dijo llorando, “yo fui reprimida y maltratada

físicamente por mis papás”. Esta situación me hizo reflexionar mucho entre otras situaciones que compartían. Estos comentarios me ayudaron a darme cuenta de que una baja autoestima puede ser tan amplia, que abarca situaciones que se vinieron viviendo desde la infancia, como: falta de credibilidad en sí mismo, inseguridad, temores, rechazo familiar, sentimientos de culpabilidad, falta de habilidades adecuadas para resolver situaciones conflictivas, etc., y por lo tanto, inhibición para participar activamente en las situaciones de la vida cotidiana.

La historia de cada una de las señoras, de su vejez, me hizo volver a mí y recapacitar sobre el sentido de la vida y cómo recuperar aquello, que yo pudiera haber perdido de mi integridad como persona, con emociones y sentimientos, con debilidades y fortalezas, con defectos y virtudes; sintiéndome valiosa y con necesidades (y aquí reitero mi autoestima) y muchas veces sintiéndome como sin oportunidades. Reflexionando sobre mi vida que es igual de frágil ante cualquier amenaza ofrecida por las problemáticas directas e indirectas de la sociedad o del ambiente del entorno, me sentí con un gran reto hacia el futuro: crecer y desarrollar mi potencial para lograr ser una mejor persona.

También me surge el cuestionamiento de cómo compartir más ampliamente y con más grupos, el Enfoque Centrado en la Persona, para un Desarrollo Humano, teniendo como elemento esencial la autoestima, que es una de las finalidades de mi misión y mi profesión; ya que con el aumento de este sentimiento de aceptación y aprecio se aumenta de forma proporcional la calidad de vida y el deseo de compartir.

Indudablemente, al realizar mi Estudio de Caso, mi experiencia motivadora ha sido esencial, ya que al tener esta oportunidad de aplicar mis conocimientos adquiridos, durante mi maestría en Desarrollo Humano, puedo considerar de manera individual a cada persona (mujeres de la tercera edad), con sus diversas características y problemáticas, emociones y sentimientos, defectos y cualidades, fortalezas y debilidades, siendo una oportunidad para transmitir mis valores y proyectarme hacia el futuro, con un compromiso social cristiano que creativamente viviré.

Yo continuamente presencio diversas necesidades y cuando tengo amor hacia el otro u otra y lo veo como una persona, con toda su potencialidad, su misma valía me invita a implementar programas con objetivos de esperanza, para ésta etapa de la vida tan especial y significativa para mí.

Fue necesario tomar en cuenta la realidad de un número de personas de la tercera edad, que está siendo cada vez mayor a nivel general, pero concretamente en México y en específico en la Casa Posada de San José M.S.C.

Me siento muy satisfecha por haber contribuido desde el desarrollo humano a poner mi granito de arena en esta Casa Posada, para que surgieran pequeños cambios que día a día crecerán y me harán crecer a mí. ¡Todos envejecemos! Yo envejezco. Es parte de nuestra naturaleza humana, pero vivamos teniendo vida, la vida es merecedora de ser vivida con salud, dignidad y amor.

Con base en este tiempo de mi experiencia, lo que más me impactó, fue que una de las personas de las que tienen más edad (94 años); estaba casi inmóvil físicamente por las tensiones que ella percibía en sí misma al inicio del programa, además de los problemas interpersonales que causaba; en la última sesión aprecié como fue capaz de ponerse de pie, sola desde su silla de ruedas, bailar y moverse con gran habilidad y entusiasmo, dejando a un lado las resistencias psicológicas que venía padeciendo. Yo en ese momento estaba impactada, emocionada, contenta de ver esos cambios y sentía como “arañitas”, “chinito” mi cuerpo de la emoción. En este mismo momento que escribo, me sonrojo con alegría recordándolo.

Los humanos siempre tenemos algo que aprender y una oportunidad para enseñar, la edad no tiene límites, sólo hay que saber aprovechar nuestro tiempo y compartir la vida. Pienso que (la alta autoestima es casi la solución a todos los problemas) o en la frase: “Hay que tener vida y vida en abundancia”, todos la merecemos.

Reconociendo mi vulnerabilidad y sabiendo que ésta no se ve a primera vista, se presenta en mí, una exigencia interna, que me hace notar que debo recibir, para después dar. Cuando voy creciendo, voy siendo capaz de dar más de mí; ahora me acepto y acepto a mi prójimo y más que amarlo como a mí misma, lo amo incondicionalmente.

Creo que hay un Alguien, que es un Ser Supremo, que nos ama y acepta incondicionalmente.

Me ama como soy; vulnerable, dependiente, importante, única e irrepetible y necesitada, y ese amor que me tiene, me puede envolver en una interdependencia de comunión; permitiéndome recuperar mi dignidad humana, con un potencial de autoestima real, para una orientación interpersonal que me haga trascender en amor; un amor como el suyo, que es ilimitado y profundo para todos. Así mismo confió sinceramente que las señoras con quienes compartimos esta experiencia no sólo se han quedado satisfechas, sino que les marca un caminar de trascendencia humano comunitario.

Mis expectativas de este proyecto son que se pueda aplicar en diversos grupos especialmente los más vulnerables, los que han perdido su dignidad o su autoestima ha bajado, por cualquier situación que hubiesen vivido de una manera inadecuada o a los que la misma sociedad ha rechazado debido a su mala conducta. Éste proyecto también creo que puede ser adaptable (como una aplicación del Desarrollo Humano) a grupos de alumnos de escuelas, principalmente en los primeros años escolares y en específico de escuelas con alumnos que también han vivido situaciones de calle u otras situaciones que pudieran haber afectado su autoestima. El abarcar todos los ámbitos habla de incluir a grupos de padres de familia, para que con nuevas ideas vayan tomando conciencia, de lo importante que es el que los niños vivan con una autoestima elevada y equilibrada, para que vayan avanzando en la vida más fortalecidos, de modo que las situaciones negativas que vayan apareciendo durante el proceso vital no les desmayer o desanime en sus actividades y responsabilidades cotidianas.

Después de haber llevado a cabo mi Estudio de Caso, siento que Yo, soy una persona diferente, con grandes retos, plena, con una visión mayor, con un gran espíritu, sobre todo con más amor para mí y para los demás, me siento valiosa preparando mi tercera edad con una gran “AUTOESTIMA”, desde mi desarrollo humano.

10 BIBLIOGRAFÍA

Amatulli, V. (2001). *Cómo planear la propia vida*. México: Apóstoles de la Palabra.

Branden, N. (2001). *Los Seis Pilares de la autoestima*. México: Paidós.

Branden, N. (2009). *El Poder de la Autoestima*. México: Paidós.

Bucay, J. (2009). *Las 3 preguntas*. México: Océano.

Buendía, J. (1997). *Gerontología y salud*. España: Biblioteca Nueva Psicología Universidad.

Buompadre A., (1990). *Psicoterapia de ancianos*. México, D. F., UIA.

Fragar, R. y Fadiman, J. (2007). *Teorías de la Personalidad*. México: Oxford Alfa Omega.

Grupos en situación de Discriminación: Personas Adultas Mayores. (S. f.). Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación on line. Recuperado de <http://www.conapred.org.mx/> el 28 de septiembre de 2011.

Gutiérrez, L.M. (2010). México y la revolución de la longevidad. En L.M. Gutiérrez y J.H. Gutiérrez, *Envejecimiento humano. Una visión transdisciplinaria*. (pp. 21-36). México: Secretaría de Salud.

Hansen, B. (1995). *Development in adulthood*. EUA: Allyn and Bacon.

Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. (2010). *Reporte de Población total por grupo quinquenal de edad según sexo, 1950 a 2010*. México: INEGI.

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2011). *Encuesta Nacional sobre Discriminación en México, ENADIS, 2010*. México: INAPAM.

- Jourard, S. (2007). *La Persona saludable*. México: Trillas.
- Kuri, M., (1998). *Los derechos de las Personas de la tercera edad y protección Jurídica* (Tesis de maestría). Universidad Iberoamericana, México.
- Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, Diario Oficial de la Federación, México. Recuperado el 25 de junio 2011.
- Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (2009). *Desarrollo del Potencial Humano, Vol. 3*. México: Trillas.
- Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (2008). *Desarrollo del Potencial Humano, Vol. 1*. México: Trillas.
- Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (2008). *Desarrollo del Potencial Humano, Vol. 4*. México: Trillas.
- Lafarga, J. y Gómez del Campo, J. (2007). *Desarrollo del Potencial Humano, Vol. 2*. México: Trillas.
- Llanes, R. (2004). *¿Cómo enseñar y transmitir los valores?* México: Trillas.
- Lugo, A. (2010). El envejecimiento desde el enfoque molecular. En L.M. Gutiérrez y J.H. Gutiérrez, *Envejecimiento humano. Una visión transdisciplinaria*. (pp. 47-55). México: Secretaría de Salud.
- Gutiérrez, L. (2010). *Gerontología y nutrición del adulto mayor*. México: McGraw-Hill.
- Oblitas, L. A. (2004). *Psicología de la salud y calidad de vida*. México: Thompson.
- Olivares, R.J. (2006). *La Construcción Socio-Existencial de los Varones Hoy* (Tesis de maestría). Recuperado de <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014669/014669.pdf>
- Martín, B. (2002). *Yo y tú*. Argentina: Ediciones Nueva Visión.

- Misioneras del Sagrado Corazón (MSC). (2010). “*Crónica de la Casa Posada de San José*”. Archivos de las MSC, México, D.F.
- Molchanow, T. (2010). *Comunicación oral personal*. MSC, México, D.F.
- Padilla, E. (2010). *Vejez, Envejecimiento y Derechos Económicos, Sociales y Culturales de las Personas Adultas Mayores en México*. México: Universidad iberoamericana.
- Powell, J. (2008). *¿Por Favor Podría Mi Verdadero YO Ponerse DE PIE?* México: Diana.
- Rodríguez. (2010). *Asociación Catalana para el Tratamiento de los Trastornos de Ansiedad y Depresión*. Recuperado de www.actad.org: http://www.actad.org/actad_cas/test_cas/test_autoestima.php
- Rodríguez, Z. (2009). *Psicología y Psicoterapia de la Vejez, un enfoque humanista*. España: Los Libros del Comienzo.
- Rogers, C. R. (2007). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Stufflebeam, (1987). *Evaluación Sistemática*. Madrid, Paidós.
- Trejo, L. (2008). *¿Cómo ser feliz en la tercera edad?* México: Diana.
- Vera, M. (1997). *Significado de la calidad de vida del de la tercera edad para sí mismo y para su familia*. Perú: An. Fac. Med.

11 ANEXOS

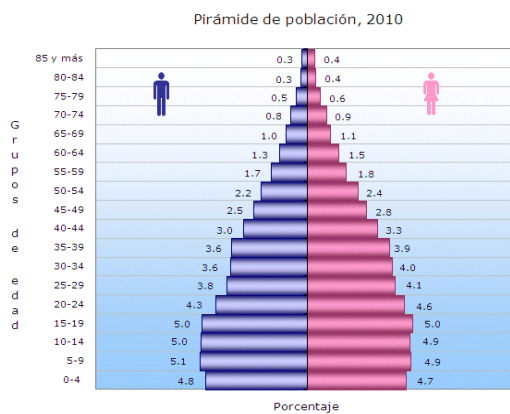
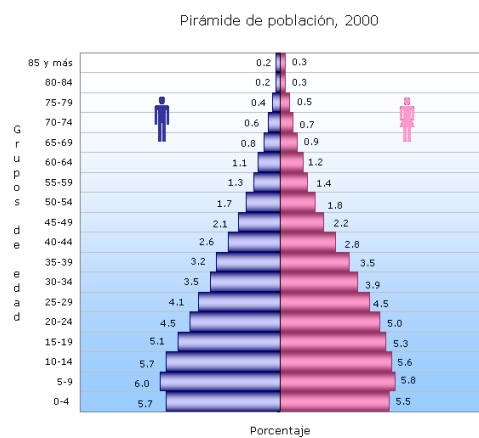
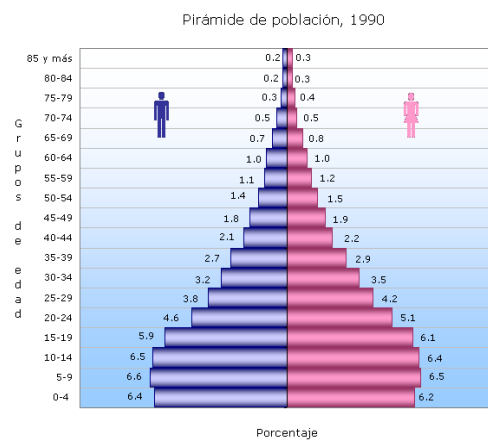
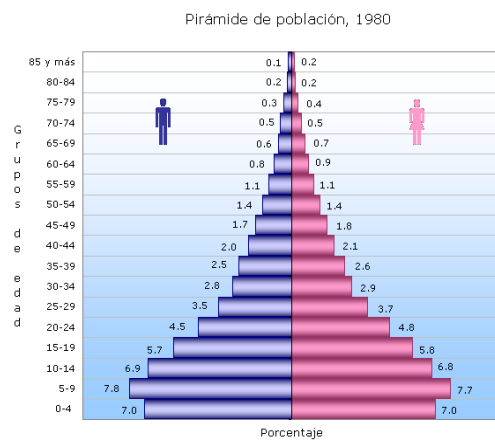
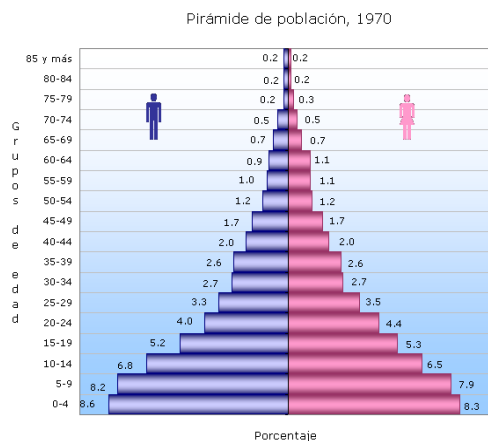
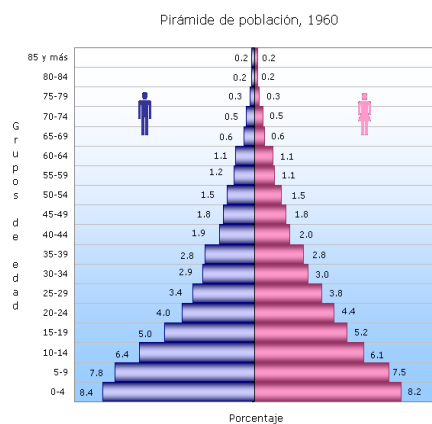
Índice

1. Curvas de población por década.
2. Test para la evaluación de la autoestima.
3. Asistencia de participantes.
4. Descubriendo mis características
5. Identificación de emociones y sentimientos.
6. Dinámica del “Inventario de la vida”.
7. Evaluación del supervisor.
8. Evaluación del programa.

Anexo 1

Curvas de población por década.

Fuente: Censo poblacional 2010 (INEGI, 2010)



Anexo 2

Test para la evaluación de la autoestima.

EJERCICIO PARA EVALUAR LA AUTOESTIMA EN LOS ADULTOS

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene en sí misma.

Por favor marque el cuadro que corresponda a la frase con la respuesta que considere más acorde a su sentir.

Muy de acuerdo

De acuerdo

En desacuerdo

Muy en desacuerdo

		A	B	C	D
1	Siento que soy una persona digna, al menos tanto como las demás.				
2	Estoy convencida de que tengo cualidades.				
3	Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4	Tengo una actitud positiva hacia mí misma.				
5	En general, estoy satisfecha conmigo misma.				
6	Siento que no tengo mucho de lo que estar orgullosa.				
7	En general, me inclino a pensar que soy una fracasada.				
8	Me gustaría poder sentir más respeto por mí misma.				
9	Hay veces que realmente pienso que soy una inútil.				
10	A menudo creo que no soy una buena persona.				

Evaluación del test de autoestima. Conforme a la siguiente tabla cuantifique el puntaje obtenido en el test:

Preguntas 1 a 5		Preguntas 6, 7, 9 y 10	
Respuesta	Valor	Respuesta	Valor
A	4	A	1
B	3	B	2
C	2	C	3
D	1	D	4
Pregunta 8: tomar el modelo de evaluación que dé el puntaje más alto (A=4 ó A=1).			

36 - 40: Autoestima elevada.

31 - 35: Autoestima normal.

30 o menos: Autoestima baja. Existen problemas significativos de autoestima.

Anexo 3

Asistencia de participantes.

FECHA: 3 de septiembre a 29 de octubre.

Nombre	Asistencia								
	1ª Sesión	2ª Sesión	3ª Sesión	4ª Sesión	5ª Sesión	6ª Sesión	7ª Sesión	8ª Sesión	9ª Sesión
R.	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
M.	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
T.	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
A.	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
S.	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si
E.	Si	No	Si	Si	Si	Si	Si	Si	Si

Anexo 4

“Descubriendo mis características”.

Marca la celda que complete mejor a la frase “YO SOY...” Para cada adjetivo.

ADJETIVOS	1	2	3	4	5	6	7	ADJETIVOS
Chaparra								Alta
Gorda								Delgada
Fea								Bonita
Aburrida								Interesante
No inteligente								Inteligente
Perezosa								Trabajadora
No entusiasta								Entusiasta
Triste								Alegre
Pesimista								Emprendedor
Descuidada								Cuidadosa
Tímida								Arriesgada
Sucia								Limpia
Antisocial								Social
Cobarde								Valiente
Introvertida								Extrovertida
envidiosa								No envidiosa

Se suman los resultados de acuerdo con el valor correspondiente (1, 2, 3, 4, 5,6 y 7 de los renglones de principio y fin de la lista de adjetivos), el resultado puede compararse con la escala que se presenta en el último renglón del formato.

Unir los puntos de arriba hacia abajo, para formar un perfil del concepto que tienen de sí mismas.

Un perfil cargado hacia la derecha (del número cinco hacia delante) concepto positivamente alto y contrario y contrariamente, si está hacia la izquierda (del numero 3 hacia el uno) mostrará un concepto negativo de sí misma. El unir los puntos puede mostrar también en que aspectos personales se perciben positiva o negativamente.

Puntaje	Nivel del autoconcepto
Menor o igual a 60	Bajo
De 61 a 80	Normal
De 81 a 100	Alto

Anexo 5

Identificación de emociones.

ACTIVIDAD	EN MI RECAMARA	CON MIS COMPAÑERAS	ACTIVIDADES EN LA CASA POSADA
¿Qué me emociona?	Dos: dijeron descanso. Una: tranquila. Una: es bonita. Una: el día soleado. Una: ver mis cuadros.	Tres dijeron: unión Una para platicar. Una que me corrijan. Una compartir.	Tres: Cocinar. Dos: Aseo. Una lavar trastes Una: ayudar.
¿Qué no me emociona?	Una: no tener propiedad. Una: estar encerrada. Dos el desorden. Una no tender mi cama. Una nada	Una: que no compartan mis compañeras. Una: que me manden. Una teme ofender. Una no desayunar juntas. Una un aspecto negativo, meterme en líos.	Una: no poder hacer aseo. Una: lo triste. Una no salir a la calle. Dos Tener basura. Una cocinar.
Situaciones que me recuerdan mi emoción	Una el descanso. Una mi nombre. Una presencia de mi hijo. Una el agradecimiento. Una dar gracias a Dios. Cuando tuve mis hijos	Una: cuando tocan la puerta. Que hago el aseo en la cocina. Una mi familia. Una pensar. Una: cuando están activas.	Una: mi papá. Una comer tranquila. Una: el reloj. Dos: el aseo. Una: lavar trastes.

Identificación de sentimientos.

ACTIVIDAD	EN MI RECAMARA	CON MIS COMPAÑERAS	ACTIVIDADES EN LA CASA POSADA
¿Qué me hace tener un sentimiento?	Una cuando me hablan mis hijos que no van a venir. Una cuando me voy a dormir. Una: la compañía. Dos: no dijeron nada. Hablar por teléfono.	Una: el recuerdo de mis hijas. Tres: nada. Una: el recuerdo de mi familia. Una: ser rencorosa.	Una: estar recluida. Tres: no escribieron nada. Una: cuando comparto. Una: cuando tengo limpia la casa.
¿Cómo es mi sentimiento? Positivo o negativo	Dos: positivo. Dos: nada. Dos: negativo.	Cinco: no dicen nada. Una: enojo	Una: lento. Cinco: no dicen nada.
¿Para qué son importantes los sentimientos?	Una: relajarse. Dos: no dicen nada. Una: de desconfianza. Una: para sentirme feliz. Una: que no se le juzga.	Cinco: no dicen nada. Una no Juzgar.	Una: ser juzgada. Cinco. No dicen nada.

Anexo 6

Dinámica “inventario de la vida”. Preguntas:

- 1.- ¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir.
- 2.- ¿Qué es lo maravilloso de estar vivo?
- 3.- ¿En qué puedo contribuir para dar vida a los demás?
- 4.- ¿Qué debo de dejar de hacer ya?
- 5.- ¿Qué debo empezar a hacer ya?

Anexo 7

Evaluación del supervisor.

Nombre del Alumno: Ma. Remedios Chávez Arreola.

Proyecto: de intervención.

LA AUTOESTIMA DESDE EL DESARROLLO HUMANO EN LAS MUJERES DE LA TERCERA EDAD QUE VIVEN EN LA CASA POSADA DE SAN JOSÉ M.S.C.

Escenario: La Casa Posada de San José.

Periodo: 3 de septiembre a 22 de octubre de 2010.

Total de horas: 16 horas.

Fecha de inicio: 3 de septiembre.

Fecha de terminación: 22 de octubre.

Instrucciones:

Por favor, anota en la columna el número correspondiente (0-10) según el grado de aprendizaje desarrollado durante la aplicación del proyecto.

Manejo integrado de conocimientos, habilidades, actitudes y valores requeridos para llevar a cabo un proyecto de Desarrollo Humano.	10
Utilización de diferentes métodos, técnicas e instrumentos acordes al proyecto de Desarrollo Humano en la ejecución del mismo.	10
Establecimiento de una reflexión y autorreflexión sobre el proceso de la implementación del proyecto de Desarrollo Humano.	10
Evaluar las intervenciones en las diferentes etapas del proyecto de Desarrollo Humano.	10
Construir un reporte de la experiencia de la implementación del proyecto.	10
Cumplimiento de los objetivos del proyecto.	10
Promedio:	10

¿La alumna cubrió el 100% de asistencia al escenario? Sí

HERMANAS. MISIONERAS DEL SAGRADO CORAZON DE JESÚS

México, D, F, 24 de noviembre de 2010.

Damos a conocer nuestra reflexión:

"Estamos muy contentas con la aplicación del proyecto" Las señoras lograron reconocer sus historias de vida durante estas sesiones con la Hna. Remedios. Cada una tuvo momentos de reconciliación consigo misma y como grupo (comunidad) viven en armonía se nota como han elevado su autoestima y en consecuencia mejoraron la calidad de su vivencia en la Casa Posada de San José y viven más integradas.

En agradecimiento

Las hermanas M.S.C.
Directora: Theresa Molchanow.

Auxiliar: María Saponara.

PARA RESPONDER POR LA PRACTICANTE

¿Estoy enterada de esta evaluación? Sí

Comentarios:

Me sentí, Feliz de descubrir mi capacidad de echar a andar un proyecto que me ha costado mucho, pero que al final me deja la satisfacción de ver el crecimiento de las señoras de la tercera edad que viven en la Casa Posada de San José. y al mismo tiempo mi propio crecimiento personal.

Ma. Remedios Chávez Arreola

Nombre y firma de la alumna

Anexo 8

Evaluación del programa.

EVALUACION DEL PROGRAMA	
NOMBRE DEL CURSO: PROGRAMA PARA MANTENER ELEVADA LA AUTOESTIMA EN LAS ADULTAS MAYORES DE LA CASA POSADA DE SAN JOSE	
EXPOSITOR: C. Ma. Remedios Chávez Arreola	
LUGAR: Casa Posada de San José	
DURACION: De Septiembre a octubre de 2010 (18 horas).	
INTRUCCIONES: Coloca una (F) en el paréntesis de la derecha, si el enunciado es falso y una (V) si es verdadero.	
1.-La exposición fue tan clara que comprendió en su mayoría-----	(V)
2.-El desarrollo del programa fue adecuado-----	(V)
3.-La información fue valiosa-----	(V)
4.-Las dinámicas fueron bien dirigidas-----	(V)
5.-El instructor fue puntual-----	(V)
6.-El lugar y material fue el adecuado-----	(V)
7.-Piensa que se cumplió con el objetivo del tema-----	(V)