

FORTALECIMIENTO DE LA AUTOESTIMA EN UN GRUPO DE ADULTOS MAYORES DEL DISTRITO DE SAN LUIS, LIMA: APLICACIÓN DEL PROGRAMA “MEJOR CADA VEZ MEJOR”

SELF-ESTEEM STRENGTHENING IN A GROUP OF SENIOR CITIZEN OF SAN LUIS DISTRICT, LIMA: “MEJOR CADA VEZ MEJOR” PROGRAM IMPLEMENTATION

Cindy R. Smith Vidal¹

RESUMEN

El objetivo de esta investigación fue el de establecer la validez del Programa de fortalecimiento de la autoestima en un grupo de adultos mayores del distrito de San Luis, Lima. La investigación se realizó utilizando un enfoque cualitativo correspondiente al tipo de investigación – acción – participativa. Los participantes fueron 20 adultos mayores. Las principales conclusiones que se establecieron fueron que se fortaleció la autoestima de los participantes del programa de intervención “Mejor Cada Vez Mejor”, lo cual avala nuestra evaluación inicial, final y triangulación. El efecto del programa fue óptimo, porque se basó en los problemas y necesidades del grupo etario, y el buen uso de las técnicas participativas incentivó la participación activa de cada miembro del grupo de adultos mayores.

Palabras Clave: Adulto mayor, autoestima, programa de intervención, evaluación inicial y evaluación final.

ABSTRACT

The aim of this research was to establish the validity of the program to strengthen self-esteem in a group of senior citizen in district of San Luis, Lima. This research was conducted with a qualitative outlook corresponding to the type of Action – participatory-Research. The participants were 20 seniors. The main conclusions were that self-esteem in participants of “Mejor Cada Vez Mejor” program intervention was strengthened, which supports our initial assessment, and final triangulation. Program effect was optimal, in spite of it was based on the problems and needs of the age group, and good use of participatory techniques encouraged the active participation of each member of the group of older adults.

Key words: Elderly, self-esteem, intervention program, initial and final evaluation.

¹ Lic. En Psicología. Egresada de la Universidad de San Martín de Porres. Email: csmithvida@gmail.com

Recibido: 24/08/2014 **Aprobado:** 15/12/2014

Citar como: Smith-Vidal C. Fortalecimiento de la Autoestima en un grupo de Adultos Mayores del Distrito de San Luis, Lima: Aplicación del Programa “Mejor Cada Vez Mejor”. Rev. Tendencias en Psicología. 2014, 1(2): 36-44. Recuperado del Link OSS.

INTRODUCCIÓN

La era de la globalización nos hace partícipes, casi de inmediato, de una serie de cambios que se están dando a nivel mundial. Puede que aprendamos unos o de otros; o simplemente idolatramos algo o a alguien, sin saber qué o quién es realmente. Esta era nos revela que antes había cosas muy difíciles de conocer o de tener, pero que ahora no hay nada imposible para el individuo. Cada día éste posee más recursos, pero a la vez, se vuelve mucho más frío y no goza de la esencia del ser y de la vida.

A todo ello, hay un grupo etario que se encuentra totalmente influenciado por esta era de la tecnología y que muchas veces no se encuentra inmerso ni tomado en cuenta por la sociedad actual, nos estamos refiriendo a los adultos mayores. Pero sabemos muy superficialmente que ellos tienen más recursos que problemas. Sin duda alguna este grupo etario es el principal recurso para que esta sociedad siga adelante y sea más grande. Ésta, en lo particular, tiene una gran población que pertenece a la tercera edad, y que van cada día en aumento y nutre a esta sociedad con su sabiduría y una jerarquía de valores que es muy envidiada por otras generaciones, aunque no se crea así. Esta generación de antaño, nos alienta a seguir con lo que deseamos tanto y que ellos poseen la experiencia y la sabiduría de la vida y que, a pesar de los años, todavía tienen metas por cumplir.

Este grupo etario para la "otra sociedad" es visto como un conjunto de personas que valen poco, ya que sólo el valor del ser humano está en la belleza física, en lugar de tener en cuenta su sabiduría y experiencia que poseen de la vida, lo cual son las características más predominantes en las personas que pertenecen a la tercera edad (Ochoa, 2008).

Teniendo en cuenta lo anterior, la vejez trae consigo numerosas pérdidas y satisfacciones, pero también innumerables desafíos (Marin,

1993). Es por ello que nunca es tarde para fortalecer nuestra autoestima y mucho menos en esta maravillosa etapa, en donde se puede conjugar ese valor inherente a este ciclo de la vida que es la experiencia, para poder todavía establecer un plan estratégico personal como por ejemplo trazarse objetivos a corto plazo conjuntamente con acciones concretas que estén estrechamente relacionadas con las propias fortalezas, que se posee y porque no, desarrollar aún más el potencial.

La autoestima es el concepto que se tiene de sí mismo y que posee una dimensión afectiva de la imagen personal que está relacionada con datos objetivos, con experiencias vitales y con las expectativas de vida que tiene el individuo (Haeussler y Milicic, 1998). Por ende, Gardenal (1999) manifiesta que es un conjunto de valoraciones y evaluaciones que se traducen en sentimientos, opiniones y comportamientos, sobre la configuración organizada de percepciones, de autoconcepto y de autoimagen que tiene el sujeto de forma consciente.

En estas dos definiciones sobre autoestima se enfatiza las percepciones y emociones directamente dentro del individuo, y se conceptualiza como un conjunto de características que definan al individuo referidas al significado y la valoración que el individuo se otorga.

Es importante tener en cuenta que, la autoestima tiene dos componentes. El primero consiste en que el individuo se considera eficaz, confía en su capacidad para pensar, aprender, elegir y tomar decisiones correctas, superar los retos y producir cambios. El segundo consiste en que el individuo se respeta asimismo, tiene confianza en su derecho a ser feliz y en que las personas son dignas de los logros, el éxito, la amistad, el respeto, el amor y la realización que aparezcan en sus vidas (Branden, 1995).

En este sentido, consideramos que el adulto mayor necesita saber y sentir que es tomado en

cuenta y que no es un estorbo para su familia, y es sumamente importante que no se sienta rechazado, principalmente de su entorno familiar.

MÉTODO

Esta investigación se ha realizado con un enfoque cualitativo, por lo que se aborda los significados y las acciones de los individuos, las formas en que éstas son generadas o modificadas, comprende las percepciones y diferentes formas y niveles de información dando una descripción y análisis de los resultados obtenidos de la exploración de realidades existentes o incluso aquellas que no se tenían en cuenta, lo cual aumenta la agudeza analítica del fenómeno estudiado. El método específico utilizado es denominado investigación – acción – participativa.

Los participantes fueron 20 adultos mayores, 8 mujeres y 12 hombres, cuyas edades oscilaron entre los 60 a 77 años. Todos ellos pertenecientes a una urbanización del distrito de San Luis, quienes en la actualidad se encuentran en una situación de jubilados y que participaron en el Programa de fortalecimiento de la autoestima del adulto mayor. Las profesiones u oficios de los 20 adultos mayores fueron: un profesor de educación secundaria y militar, un abogado (juez), seis administradores, un ingeniero de minas, un carpintero, una ama de casa, tres reposteras, una profesora de manualidades, un periodista, una enfermera, dos tramitadores y una costurera. El nivel socioeconómico de este grupo etario es de clase media. Cabe mencionar que nueve de los adultos mayores han sido dirigentes o han sido parte de la dirigencia de su urbanización.

Las técnicas utilizadas en las diferentes etapas del Programa de Intervención fueron la entrevista semiestructurada y la observación participante no estructurada. Estas dos técnicas han sido utilizadas para conocer las características y necesidades de grupo, también para la evaluación inicial y final. Asimismo, se utilizó el Programa de Intervención “Mejor Cada Vez Mejor” desarrollado en 19 sesiones.

En cuanto a las técnicas de procesamiento de información se utilizó el Análisis de Contenido y la Triangulación de Datos, siendo esta última, de tipo temporal ya que la evaluación inicial y final permitió encontrar la línea base, para luego evaluar los cambios después de la intervención.

RESULTADOS

Evaluación inicial

La realización de la evaluación inicial tiene como objetivo observar para tener en cuenta cómo este grupo etario entra al Programa de Intervención, y obtener la línea base del mismo. En consecuencia, se realizó una entrevista semiestructurada con las siguientes categorías: fortaleza, dar y recibir afecto, percepción de su propia etapa y el pertenecer a un grupo.

En la figura 1, observamos que el 50 % no sabe qué fortalezas tiene como adulto mayor y el 15 % considera que su fortaleza es cocinar: *“Mi fortaleza es saber cocinar porque hasta ahorita cocina para toda mi familia y a mis nietos les preparo postres.”* Mientras que otro 15% consideró que no tiene fortalezas: *“Bueno a esta edad, ya uno no tiene fortalezas sino tiene debilidades o problemas, la verdad no sabría decirle.”*

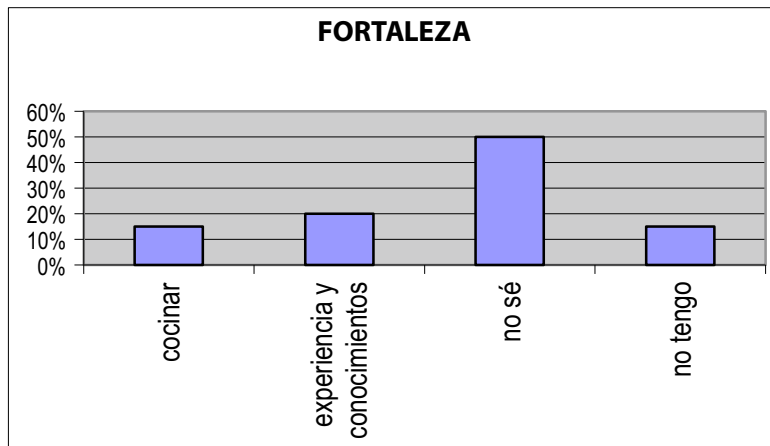


Figura 1. Distribución de porcentajes de las fortalezas que tiene el grupo de adultos mayores del distrito de San Luis.

En la figura 2, observamos que al 80% no le gusta dar y recibir afecto por temor al rechazo de los otros: *"A mí me gusta abrazar a mis nietos, aunque a veces siento que no pero igual los abrazo porque*

los quiero." En tanto que al 20% sí le gusta dar y recibir afecto: *"Tengo temor al abrazar o dar afecto a los demás porque tengo miedo que me rechacen o digan que me pasa, así que lo evito."*

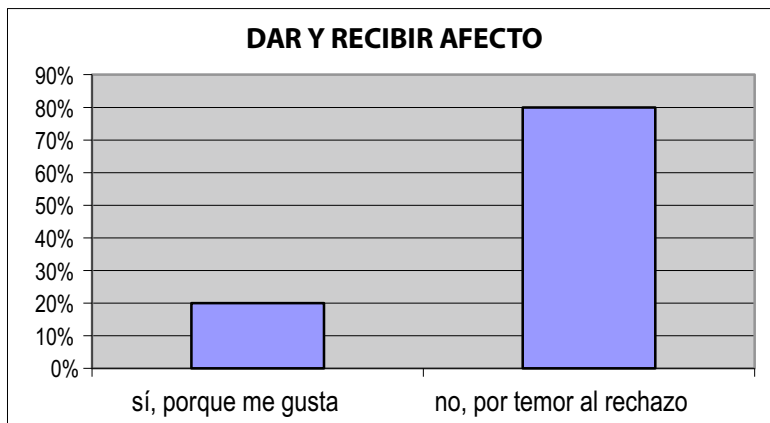


Figura 2. Distribución de porcentajes de dar y recibir afecto de un grupo de adultos mayores del distrito de San Luis.

Como observamos en la figura 3, el 55% percibe que es la última etapa de su vida, su respuesta fue: *"Pertener a la tercera edad significa que ya estás en la última etapa de la vida y que lo que sigue aunque uno no lo quiera es la muerte."* El 5% percibe que es una etapa de soledad y lo

manifestaron diciendo: *"Esta es una etapa de soledad, con quien te quedas es con tu esposa, los dos solos estamos porque nuestros nietos e hijos vienen a veces a visitarnos los fines de semana a esta casa tan grande para los dos"*

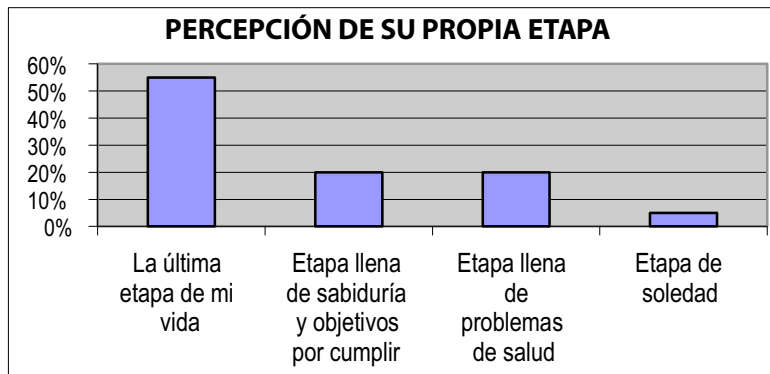


Figura 3. Distribución de porcentajes de la percepción de su propia etapa de un grupo de adultos mayores del distrito de San Luis.

En la figura 4, podemos observar que el 100 % quiere pertenecer a un grupo. Ellos lo manifestaron así: "Sería muy bonito pertenecer a un grupo

en donde podamos conversar, hacer algo diferente en lugar de estar encerrado."

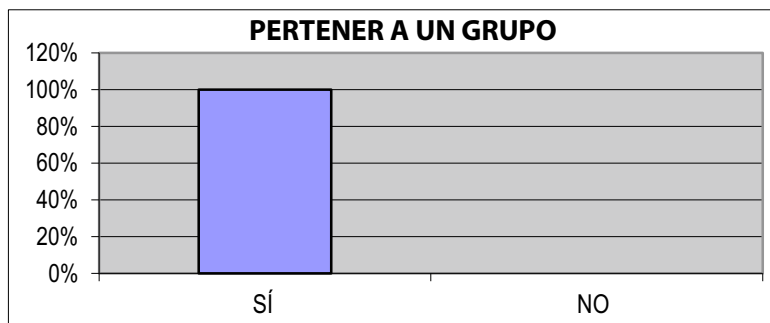


Figura 4. Distribución de porcentajes de pertenecer a un grupo de adultos mayores del distrito de San Luis.

Evaluación final

En la siguiente figura, observamos que el 70 % reconoce como fortaleza su experiencia y sus conocimientos de la vida, su respuesta a la pregunta formulada fue: "Mi fortaleza más

valiosa es mi experiencia y el conocimiento que tengo de la vida, de cómo es la vida y es envidiable por los jóvenes," "mi fortaleza es lo que sé más, cocinar y lo que todos nosotros tenemos ahora la experiencia de la vida, de todo lo vivido es único."

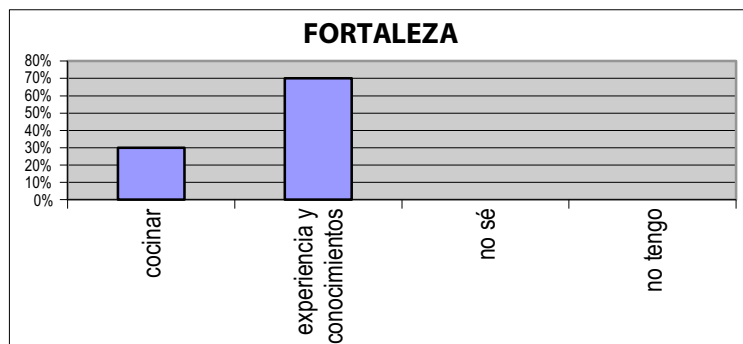


Figura 5. Distribución de las fortalezas que tiene un grupo de adultos mayores del distrito de San Luis.

En la Figura 6, vemos que al 100 % de los adultos mayores les agrada dar y recibir afecto de sus familiares y amigos, porque ahora ya no tienen temor a ello, tal como lo revela sus respuestas: "Ahora ya no tengo miedo ni vergüenza de expresar

lo que siento y cuando saludo a mis amigos lo hago con un abrazo, "Ahora mis nietos me abrazan, mi hija que antes no me daba cariño, ahora lo hace y yo también a ella"

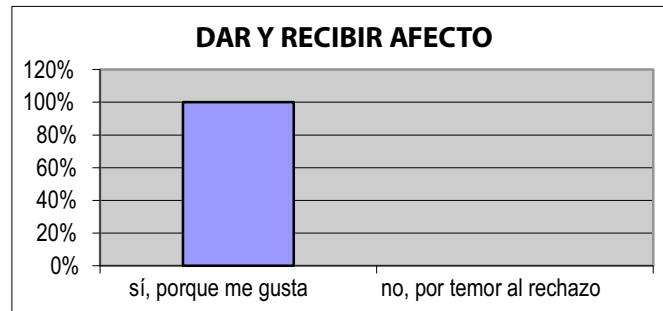


Figura 6. Distribución de dar y recibir afecto de un grupo de adultos mayores del distrito de San Luis.

En la Figura 7, observamos que el 90 % de los adultos mayores percibe su propia etapa como una etapa llena de sabiduría y objetivos por cumplir, ya que la vida no termina en esta etapa de vida. Las siguientes respuestas ilustran este dato: "Pertener a la tercera edad ya no me avergüenza, más bien siento orgullo de pertenecer

al CIAM porque aquí todavía me puedo plantear objetivos a corto plazo y que me orienten cómo lo puedo hacer." "Ahora ser de la tercera edad es un etapa bonita porque como la psicóloga nos enseñó esta etapa está llena de sabiduría y a pesar de nuestra edad todavía tenemos metas por cumplir y todavía estamos aquí para seguir con los talleres"

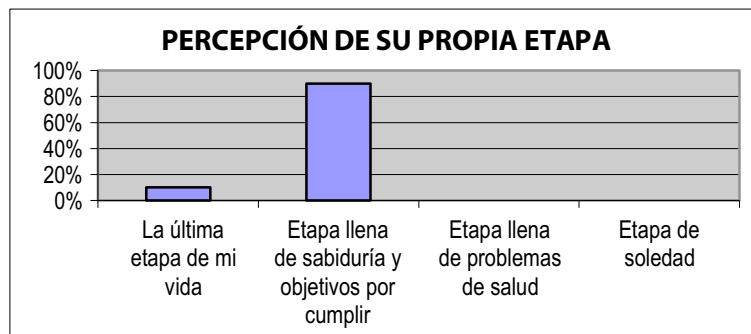


Figura 7. Distribución de la percepción de su propia etapa de un grupo de adultos mayores del distrito de San Luis.

La siguiente figura nos muestra que todos los adultos mayores afirman la importancia que tiene para ellos el pertenecer a un grupo, porque allí compartes sus vivencias. Lo manifestaron así: "Ahora que pertenezco al CIAM de Túpac Amaru, me siento mucho mejor, ahora tengo amigos y he

visto a amigos que hace tiempo que no los veía viviendo en la misma urbanización." "Estar en un grupo como este es lo mejor que me ha podido pasar porque siento que he vuelto a nacer, con la psicóloga que nos motiva y con mis amigos que se preocupan por mí."

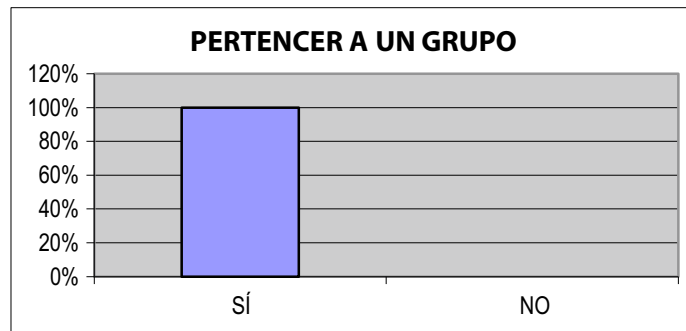


Figura 8. Distribución de pertenecer a un grupo de adultos mayores del distrito de San Luis.

DISCUSIÓN

La presente discusión de resultados se hará en función a los efectos del proyecto de la autoestima: "Mejor Cada Vez Mejor" en el ya referido grupo de adultos mayores del distrito de San Luis. Como parte inicial, podemos mencionar que el proyecto de autoestima: "Mejor Cada Vez Mejor", se desarrolló en un grupo de adultos mayores del distrito de San Luis. Éste, fue diseñado en base a sus problemas y necesidades de dicho grupo etario, lo que tiene relación a las 8 fases de la intervención comunitaria. Es así, que estas 8 fases contribuyen a que los resultados de la intervención sean más óptimos, tal como lo argumenta Mori (2008), que en el proceso de intervención comunitaria se pretende diseñar, desarrollar y evaluar las acciones desde la propia comunidad con el acompañamiento del facilitador (en este caso la psicóloga comunitaria) promoviendo la movilización de los miembros de una comunidad. Cabe resaltar, que las acciones serán más eficaces cuanto más se logre involucrar a todos los actores, en este caso, el grupo de adultos mayores del distrito de San Luis.

Asimismo, debemos resaltar también que en la triangulación de la evaluación inicial y evaluación final se obtuvo datos relevantes como las diferencias significativas entre la evaluación inicial y la evaluación final. En un primer aspecto tenemos que en la evaluación final, en su mayoría, los adultos mayores reconocieron

como fortaleza su experiencia y conocimientos de la vida. Como sabemos el adulto mayor es considerado como portador de experiencia y sabiduría, las cuales son fortalezas que atribuyen prestigio a la vejez, ello lo asevera Rojo (1999), tomando en cuenta que los adultos mayores son personas imprescindibles como agente de cambio para los jóvenes ya que los orientan al desarrollo y la autorealización. Es importante recalcar en este aspecto, que el adulto mayor tiene enormes capacidades que le permiten seguir gozando de las cosas de la vida, y ello implica nuevas situaciones, encontrarse con la realidad de un nuevo día y con las cosas nuevas que les depara un nuevo día.

Podemos acotar, lo que se observó en la dinámica de "El Abrazo", la cual tenía como objetivo incentivar el dar y recibir afecto al otro, lo cual trascendió en este grupo ya que pasaban las sesiones y esta dinámica era tan esperada que, cuando no se realizaba, desplazaban esa ausencia y lo hacían cuando se despedían del otro. En esta dinámica se observó, en la evaluación inicial, la gran necesidad de afecto y en la evaluación final lo agradable que era para ellos el dar y recibir afecto. Es decir, el poder sentir esa falta de afecto y despojar ese temor al dar y recibir afecto a los demás, ante ello hubieron manifestaciones como: "Ya no tengo temor a abrazar a mis nietos, y mucho menos a mis amigos, sí cuando los veo ya no es el simple "buenas tardes o noches" a distancia sino ahora me acerco y le doy una fuerte palmada a la espalda". En consecuencia, la

experimentación de señales de afectos por partes de los otros es de importancia e interés para los adultos mayores (Vargas, 1999).

En un tercer aspecto importante se refiere a la percepción de su propia etapa, en la evaluación final, concluyeron que es una etapa llena de sabiduría y objetivos por cumplir. Se analizó que cuando aceptamos y asumimos lo que somos en verdad y tomemos en cuenta todas nuestras fortalezas, lo demás está fuera, a pesar de los problemas, debilidades o inconvenientes. En este sentido Laforest (1991) nos transmite lo siguiente: "El éxito de la vejez consiste en vivir esta última etapa de la vida como un periodo de crecimiento".

En un cuarto aspecto, tenemos la afirmación de los adultos mayores que les gustaría seguir perteneciendo a un grupo para compartir sus vivencias. Ellos reconocen la importancia y la necesidad de pertenecer a un grupo en donde puedan tener un rol asignado, o simplemente ser parte de un grupo, en donde pueden ser ellos mismos valorados por lo que son como seres humanos, y que a pesar de los años todavía pueden vivir ese sentimiento tan grande, que es la amistad, la cual, en esta etapa de la vida es mucho más transparente y única. También debemos tener en cuenta que esta experiencia de intervención comunitaria buscó la participación activa de los adultos mayores durante todo el proceso de intervención, con el fin de que este actuar continuo beneficie a la toma de conciencia por parte de los adultos mayores, ya que de esta manera reconocen cuáles son sus problemas, necesidades y sobretodo recursos, tanto como grupo etario y como adulto mayor, lo que permite que sean más conscientes de lo que deben mejorar y fortalecer con el fin de solucionar dichos problemas.

Por otro lado, debemos mencionar las competencias fortalecidas por los beneficiarios del proyecto de autoestima: "Mejor Cada Vez Mejor", es decir habilidades y temas trabajados

en cada sesión. Dentro de los aspectos priorizados en nuestro proyecto de fortalecimiento del autoestima en el adulto mayor se encuentran los siguientes: la identificación de sus propios recursos, el conocimiento de su realidad, el mejoramiento de sus habilidades sociales con su grupo etario, la confianza en ellos mismos, el planteamiento de objetivos de vida (línea de vida y planes de acción), el reconocer la importancia que ellos tienen en el mejoramiento de su calidad de vida, y la organización del tiempo libre. Vargas (2002) menciona que la autoestima está relacionada con aspectos de competencias y valía, estas favorecen al ser humano, en cuanto a su desarrollo progresivo ya que le brinda mayor seguridad y confianza en sí mismo, de esta manera podemos decir, que se logró el fortalecimiento de la autoestima en el grupo de adultos mayores del distrito de San Luis.

CONCLUSIONES

Se fortaleció la autoestima de un grupo de adultos mayores del distrito de San Luis según los resultados presentados en la evaluación inicial, final y triangulación. Con lo cual se valida el proyecto de autoestima: "Mejor Cada Vez Mejor" en un grupo de adultos mayores del distrito de San Luis.

El resultado de la intervención con el programa de autoestima: "Mejor Cada Vez Mejor" en un grupo adulto mayores del distrito de San Luis fue óptimo porque se basó en los problemas y necesidades del grupo etario.

El buen uso de las técnicas participativas incentivó la participación activa de cada miembro del grupo de adultos mayores.

La fuente de satisfacción para el adulto mayor fue ser parte de un grupo de intercambio de experiencias y de solidaridad, pero sobretodo porque allí se comparte una amistad pura y sincera.

REFERENCIAS

- Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. Mexico D.F: Paidós.
- Gardenal, V. (1999). El autoconocimiento y la autoestima en el desarrollo de la madurez personal. Málaga: Ediciones Aljibe, S.L.
- Haeussler, I. y Milicic, N. (1998). Confiar en uno mismo: Programa de Autoestima. Santiago: Dolmes Ediciones.
- Laforest, J. (1991). Introducción a la Gerontología. El arte de envejecer. Barcelona: Herder.
- Marin, P. (1993). Tiempo nuevo para el adulto mayor: Enfoque interdisciplinario. (2da ed.) Santiago: Sandoz.
- Mori, M. (2008). Una propuesta metodológica para la intervención comunitaria. Recuperado de: <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v14n14/a10v14n14.pdf>
- Ochoa, I. (2008, 01 de octubre). Adultos mayores son ejemplo de vida, sabiduría y experiencia. Primer periódico digital de Honduras. Obtenida en la Red Mundial el s.f: Disponible en: www.hondudiario.com
- Rojo, E. (1999). "¿Final de la vida laboral a los 50 años?", Vida Nueva N° 2., 4 de setiembre 1999. Madrid.
- Vargas, L. (1999). Chile ha crecido pero no se ha desarrollado. Santiago: Universidad Católica de Chile.
- Vargas, J. (2002). Autoestima y relaciones interpersonales. Lima: Rastros Gráficos S.A.

Correspondencia:

Autor: Cindy R. Smith Vidal

Dirección: Av. Padre Urraca N° 121 E11 Dpto 304
Condominio Parques De La Huaca San Miguel – Lima.

Email: csmithvida@gmail.com