

**ESPACIOS DE REFLEXIÓN COMUNITARIA EN IDENTIDAD Y AUTOCUIDADO  
DESDE LA PERSPECTIVA SISTÉMICA, EN MUJERES ADULTAS MAYORES DE  
LA ZONA NORTE DE BUCARAMANGA.**



**INGRID YASNEY RAMIREZ JAIMES**

**UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA-SECCIONAL BUCARAMANGA**

**ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES**

**ESPECIALIZACIÓN EN FAMILIA**

**JULIO 2015**

**ESPACIOS DE REFLEXIÓN COMUNITARIA EN IDENTIDAD Y AUTOCUIDADO  
DESDE LA PERSPECTIVA SISTÉMICA, EN MUJERES ADULTAS MAYORES DE  
LA ZONA NORTE DE BUCARAMANGA.**

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE ESPECIALISTA  
EN FAMILIA**

**ASESORA**

**LINA MARÍA TERRANOVA ZAPATA  
PSICÓLOGA, MAGISTER EN FAMILIA**

**FIRMA DE AVAL:**



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Lina María Terranova Zapata', is written over a horizontal line.

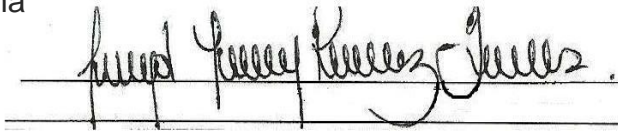
**UNIVERSIDAD PONTIFICIA BOLIVARIANA-SECCIONAL BUCARAMANGA  
ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES  
ESPECIALIZACIÓN EN FAMILIA  
JULIO 2015**

13 de Julio de 2015

**Ingrid Yasney Ramírez Jaimes**

“Declaro que esta tesis (o trabajo de grado) no ha sido presentada para optar a un título, ya sea en igual forma o con variaciones, en esta o cualquier otra universidad” Art 82 Régimen Discente de Formación Avanzada.

Firma



The image shows a handwritten signature in black ink on a white background. The signature is written in a cursive style and reads "Ingrid Yasney Ramírez Jaimes". The signature is positioned above a horizontal line that spans the width of the page.

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo a las mujeres forjadoras de historia, quienes con el transitar de la vida han formado la esencia del ser mujer, han reconocido su valor y han podido superar mil y un obstáculos. A ellas, las de la piel arrugada, pero con el corazón extendido y abierto a los aprendizajes, mujeres que con su experiencia nos instruyen e inspiran en el diario caminar

*Envejecer es como escalar una gran montaña; mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.*

*Ingmar Bergman*

## **AGRADECIMIENTOS**

Mil Gracias al Creador del Universo, de quien emana la vida y todo lo concerniente a ella, quién me dio las fuerzas, los recursos y la visión de emprender un nuevo reto en mi vida personal y profesional. A Él sea la gloria por siempre.

Seguidamente, agradecer a mi esposo quien con su amor me ha impulsado a cumplir metas y a luchar por lo que quiero. A mi hermosa hija, que desde el vientre me acompaña en este proceso. A mi madre que ha sido fuente de inspiración, por su lucha constante, sus actos me muestran el amor que me tiene.

Gracias a la Fundación Albeiro Vargas y Ángeles Custodios, por el espacio brindado para el desarrollo de esta monografía, que junto con las mujeres adultas mayores del centro vida se cumplieron los objetivos propuestos; gracias, por permitirme generar espacios de reflexión sistémica.

A la docente Lina María Terranova asesora de la monografía, por su dedicación asesoría en cada una de las etapas de este proceso.

## TABLA DE CONTENIDO

### RESUMEN

1. INTRODUCCIÓN .....	1
2. OBJETIVOS.....	6
3. METODOLOGÍA .....	7
3.A. DISEÑO .....	7
3.B. PARTICIPANTES.....	7
3.C. INSTRUMENTOS .....	8
3.D. PROCEDIMIENTO.....	10
4. RESULTADOS.....	14
5. DISCUSIÓN .....	22
REFERENCIAS .....	33
ANEXOS .....	36

## RESUMEN GENERAL DE TRABAJO DE GRADO

**TITULO:** ESPACIOS DE REFLEXIÓN COMUNITARIA EN IDENTIDAD Y AUTOCUIDADO DESDE LA PERSPECTIVA SISTÉMICA, EN MUJERES ADULTAS MAYORES DE LA ZONA NORTE DE BUCARAMANGA.

**AUTOR(ES):** INGRID YASNEY RAMIREZ JAIMES

**FACULTAD:** Esp. en Familia

**DIRECTOR(A):** LINA MARÍA TERRANOVA ZAPATA

### RESUMEN

El presente estudio describe un espacio de reflexión comunitario con mujeres adultas mayores de la zona norte de Bucaramanga desde el enfoque de la terapia sistémica, en esta oportunidad utilizando la técnica de taller reflexivo, herramienta de reflexión que permitió la socialización de pensamientos, opiniones, ideas y comportamientos adquiridos durante la vida de las participantes por medio de encuentros grupales, con el objetivo de conocer la percepción de identidad y autocuidado en la mujer adulta mayor. La muestra estuvo conformada por 11 participantes (mujeres) entre los 60 a los 85 años de edad, pertenecientes al Centro Vida de la Fundación Albeiro Vargas y Ángeles Custodios. Los resultados de la intervención comunitaria evidencian avances significativos en la cosmovisión de identidad de las mujeres, conduciéndoles a un cambio y favoreciendo su estilo de vida, permitiendo de esta forma el alcance de los objetivos planteados.

### PALABRAS CLAVES:

Enfoque sistémico, adulta mayor, identidad, autocuidado, intervención comunitaria, taller reflexivo.

**V° B° DIRECTOR DE TRABAJO DE GRADO**

  
\_\_\_\_\_

**GENERAL SUMMARY OF WORK OF GRADE**

**TITLE:** SPACES OF REFLECTION COMMUNITY IDENTITY AND SELF FROM THE SYSTEMIC PERSPECTIVE IN ADULT WOMEN OVER THE NORTH OF BUCARAMANGA.

**AUTHOR(S):** INGRID YASNEY RAMIREZ JAIMES

**FACULTY:** Esp. en Familia

**DIRECTOR:** LINA MARIA TERRANOVA ZAPATA

**ABSTRACT**

The present study describes a space for community reflection older women in the north of Bucaramanga from the perspective of systemic therapy, this time using the technique of reflective workshop reflection tool that allowed the socialization of thoughts, opinions, ideas and behaviors acquired during the life of the participants through group meetings, in order to know the identity and self-perception in the older woman. The sample consisted of 11 participants (women) between 60 and 85 years of age, belonging to the Life Center Albeiro Vargas Foundation and Guardian Angels. The results of the Community intervention show significant progress in the worldview of identity of women, leading them to a change and promoting their lifestyle, thereby enabling the scope of the objectives.

**KEYWORDS:**

Systemic approach, adult women, identity, self-care, community intervention, reflective workshop.

**V° B° DIRECTOR OF GRADUATE WORK**

---

## 1. INTRODUCCIÓN

Uno de los cambios demográficos del último siglo en América Latina, ha sido el crecimiento poblacional de adultos mayores con edades de 60 años en adelante, es así como las Naciones Unidas se han preocupado por conocer los contextos del envejecimiento de la población mundial y promover acciones entre las agencias, las instituciones gubernamentales y no gubernamentales de los países que representan.

En Colombia, el envejecimiento poblacional no es homogéneo en todo el territorio nacional, el 63.12% de la población adulta mayor se concentra en Bogotá, Antioquia, Valle del Cauca, Cundinamarca, Santander, Atlántico, Bolívar y Tolima. Lo anterior se corrobora con el estrechamiento progresivo de la pirámide poblacional, con ampliación simultánea en la punta, debido a la disminución de la población joven y al incremento de los adultos mayores (Censo DANE, 2005). A nivel municipal el Censo considera que el 3.13% de la población en Bucaramanga y su área metropolitana son adultos mayores, tomando como referencia la edad de 55 años en adelante.

A lo largo del tiempo, se han venido concatenando planteamientos sobre el envejecimiento, como proceso final del ciclo vital, donde todo ser humano a partir de su nacimiento tendrá que atravesar, Bronfenbrenner (1986), percibe al ser humano como “un sistema muy complejo en el que los elementos biológicos, cognitivos, emocionales y sociales están fuertemente entrelazados” (p.1223).

En este orden de ideas, la población adulta mayor va en un proceso de cambio y crecimiento que da muestra de la necesidad estatal, institucional y familiar en el tema

del envejecimiento. Dulcey, (2011) nos dice:

Desde el punto de vista de las poblaciones y como bien lo sabemos, significa que se incrementa el porcentaje de personas de 60 / 65 y más años, a la vez que poco a poco disminuyen los nacimientos y la cantidad de población en edades tempranas. Aumenta la expectativa de vida o la cantidad de años que se espera que las personas vivan a partir del nacimiento. (p.7)

Por tanto, diversos autores han desarrollado estudios en temas relacionados con la vejez, referenciándola como la etapa final del ciclo de vida. Dichos aportes tratan de explicar los cambios que se generan en este período. Havighurst (s.f.) citado por (Martinez, 2006), muestra la adaptación hacia los cambios relacionados con la vejez: (disminución de la fuerza y la salud, la jubilación y reducción de ingresos, la muerte del cónyuge y la búsqueda de roles sociales con personas de su misma edad). Estos cambios que se dan a nivel psicológico, biológico, social y familiar se acentúan en ésta etapa, llevando al ser humano a adaptarse a un nuevo período de su ciclo vital, el cual le provocará cambios y retos.

Efectivamente, el abordaje de temáticas para la intervención con la población adulta mayor se hace indiscutible, ésta monografía centra nuestra mirada desde la perspectiva sistémica, la cual nos permite ampliar el panorama en los diversos contextos en que se desenvuelve el adulto mayor, otorgando herramientas para el mejoramiento de su calidad de vida.

La teoría general de los sistemas, se encuentra estrechamente relacionado con el trabajo de Ludwig von Bertalanffy, donde considera el concepto de sistema como un

conjunto de unidades recíprocamente relacionadas. Desde su enunciación, esta teoría ha ido ganando terreno en las diversas disciplinas; para dar explicación de los fenómenos estudiados, siendo utilizada por varios autores sociales como (Cusinato, 1992; Campanini & Luppi, 1996; convirtiéndose especialmente en el modelo predominante para los estudios de la familia como Satir, 1991; Minuchin, 1986; Bronfenbrenner, 1986; Minuchin & Fishman, 1997; Valera & Maturana, 1990; Selvini-Palazoli & Cirillo, 1990; Andolfi, 2003; Carretero, González & Ullastres, 1999; Hernández, 2004).

La teoría sistémica, establece un marco de referencia conceptual común para las diversas disciplinas y hace un llamado a un enfoque interdisciplinario, al deseo de no aislarlos sino de enfocarlos en su interacción y en la interrelación de los contextos que conforma el ser humano; por tanto, nos apoyamos en autores sistémicos que a través de sus estudios, consideran la familia como un sistema influyente, que se relaciona en cualquier etapa del ciclo vital y donde se resalta la importancia de los diversos sistemas en el individuo.

Este trabajo, da cuenta de una experiencia de intervención sistémica comunitaria con población adulta mayor, que tiene como finalidad facilitar la comprensión de las diferentes percepciones de vida de once (11) mujeres adultas mayores del norte de Bucaramanga. El propósito es facilitar espacios de autoreflexión, donde se evidencie la construcción de la identidad femenina y el autocuidado durante la etapa de la vejez, así como la manera en que influyen diversas variables de los contextos en los que se encuentran inmersas; denotando cada experiencia como única, donde se puede compartir rasgos con otras mujeres que han vivido en situaciones similares, pero que

jamás las harán iguales en relación con sus percepciones.

La identidad, el amor por sí mismo, el autocuidado, las relaciones familiares y el modo en que éstas se establecen en la vejez, obedecen a las construcciones que a lo largo del ciclo vital las personas han cultivado en un contexto determinado. En la adultez mayor éstas se convierten en importantes áreas de estudio pues generalmente, el trabajo con personas adultas mayores se encuentra impregnado de estereotipos y es poca la información que se tiene acerca de las representaciones que tienen las mujeres adultas mayores en torno a sí mismas, quiénes son y cómo viven su envejecimiento (Cerquera, Meléndez y Villabona, 2012).

Para lograr el análisis y reflexión, se realizará con las participantes encuentros grupales que nos sustenten la búsqueda de los diversos elementos de la identidad y la construcción de estima y cuidado. El abordaje del tema de identidad es importante puesto que tal como señala Erikson (2000), los cambios históricos juegan un papel significativo en las concepciones que se construyen en torno a la vejez, en especial, de las nuevas personas que envejecen.

La mujer adulta mayor como promotora de cambio, ha incidido en la estructura familiar, generando en el tiempo una demanda de igualdad de género, denotando a voces su identidad humana. En este sentido, es también indispensable que abordaremos sistémicamente a la adulta mayor desde su contexto social primario, la familia, pues es la familia el ámbito de los afectos, la solidaridad, de las relaciones, donde intervienen el desarrollo de las funciones de los miembros, el desempeño de roles, creencias y la formación cultural que se transmite, además las condiciones

materiales y simbólicas de existencia vital (Arriagada, 2002).

Se expone finalmente un análisis de los resultados encontrados en los talleres reflexivos aplicados, como estrategia útil para el desarrollo de la intervención sistémica, herramienta aprendida durante la especialización de familia.

## **2. OBJETIVOS**

De acuerdo al contexto social en el que se ubica la práctica de intervención sistémica, surge un interés de aprovechar los espacios que ofrece la Fundación Albeiro Vargas y Ángeles Custodios de Bucaramanga, en la participación con mujeres adultas mayores propiciando jornadas terapéuticas y comunitarias, que permitan el desarrollo del siguiente objetivo general: Generar ambientes de reflexión y participación entre las mujeres adultas mayores del Centro Vida de la Fundación Albeiro Vargas de Bucaramanga, frente a la percepción de sí mismas y el significado de autocuidado en la etapa de la vejez.

De lo anterior surgen objetivos específicos:

- 1.** Descubrir elementos reflexivos en la construcción de la identidad femenina en un grupo de mujeres adultas mayores.
- 2.** Promover la reflexión personal y grupal de las participantes, frente al tema de autocuidado y estima propia.
- 3.** Invitar a las participantes a tomar posturas reflexivas frente a la etapa de vejez y la familia.
- 4.** Fomentar y adquirir estrategias en hábitos de vida saludable.

### **3. METODOLOGÍA**

#### **3. A. Diseño.**

En esta oportunidad se desarrolló un análisis de intervención sistémica comunitaria, con el cual se obtuvieron conocimientos en el campo del adulto mayor, teniendo en cuenta específicamente a la población femenina, a través de una muestra pequeña de mujeres que dieron a conocer durante dos (2) meses su percepción en el tema de identidad y autocuidado en la etapa de la vejez.

#### **3.B. Participantes.**

Para el desarrollo de la monografía, previamente se formalizó un acercamiento al grupo de mujeres adultas mayores de la Fundación Albeiro Vargas y Ángeles Custodios (FAVAC), al norte de Bucaramanga, (Santander), con el fin de conocer la realidad social de las participantes. Por medio de la técnica de observación, se exploraron aspectos a profundizar relacionados con la construcción de su identidad y su percepción desde lo femenino en la última etapa del ciclo vital.

Una vez, se identificaron variables, se dio apertura al proceso de convocatoria, realizando la inscripción voluntaria de las mujeres adultas mayores, que cumplieran con los parámetros de inclusión previstos. La selección contuvo criterios como: 1. Mujeres entre los 60 a 85 años de edad, pertenecientes al Centro Vida de la Fundación Albeiro Vargas y Ángeles Custodios de Bucaramanga. 2. Mujeres que se encuentren en ciclo vital de familia con hijos adultos y vivan con ellos. 3. Pertenecer a estrato socioeconómico uno o dos. 4. Residentes en el sector norte de Bucaramanga. 5. Con

capacidades cognitivas estables. 6. Disponibilidad de movilizarse para la participación en talleres.

Seguidamente se dio inicio a un primer encuentro, que contó con la participación voluntaria de once (11) mujeres Adultas mayores, donde se les explicó el contenido y la secuencia del estudio a realizar, motivándoseles con una clausura de cierre y reconocimiento físico de participación al final de proceso. Como resultado de lo anterior, se logró efectuar seis talleres reflexivos, espacios de participación libre y voluntaria, a través de los cuales se desarrollaron los temas programados.

### **3.C. Instrumentos.**

El instrumento utilizado en este trabajo son los talleres reflexivos, técnica que se ajusta para el abordaje grupal reflexivo y permite el alcance de los objetivos propuestos. Según Gutiérrez (2003), “el taller reflexivo es un instrumento válido para la socialización, la apropiación y el desarrollo de conocimientos, actitudes y competencias de manera participativa y pertinente a las necesidades y cultura de los participantes”

(p.15). El propósito de los talleres es aportar y construir reflexiones, preguntas y opiniones con respecto a la identidad en la mujer adulta mayor.

Lo anterior se argumenta con lo que expone (Gutiérrez, 2003), al mencionar que el taller reflexivo es un construir juntos en una interacción significativa, que posibilita la participación activa de todos los participantes y donde todos pueden aportar de acuerdo a la temática elegida. La estructura de los talleres según el autor, se desplegaron en seis partes: 1. El encuadre; 2. Fase de recolección de datos; 3. La

plenaria; 4. La devolución; 5. Los aportes; 6. El re encuadre.

Con los talleres reflexivos, se busca finalmente que cada participante logre asumir posiciones de cambio de acuerdo a su contexto y a los aprendizajes construidos. Igualmente se aplicaran técnicas como: mapa parlante, que nos permite a través de la diagramación de escenarios (pasado, presente y futuro) recoger de manera gráfica la percepción de las participantes sobre si mismas; mándalas esta técnica es un circulo dividido en cuatro partes y en cada uno se plasma un dibujo de acuerdo al tema del taller; colcha de retazos, esta técnica tiene consiste en una construcción individual sobre una determinada temática, para luego realizar una construcción colectiva a través una exposición apoyada en la fijación de una colcha de retazos, la cual se construye de forma simbólica con los puntos de vista más significativos de los participantes, en pedazos de papel periódico; mesas de trabajo, socio-dramas, es una representación o práctica simulada en la cual se utilizan gestos, acciones y palabras para representar algún hecho o situación de la vida real y hacerle un profundo análisis.

La intervención comunitaria con mujeres se dividió en seis talleres bajo los siguientes temas, el primero: *Identidad femenina en la adultez mayor*; en segunda instancia, *Vínculos de cuidado y estima propia*; tercero, *Expresión de sentimientos*; cuarto taller, *Familia y Vejez*; el quinto taller: *Hábitos de vida saludable*, realizando finalmente el taller seis, o sesión de cierre con una recolección de datos construida grupalmente por las mujeres; todo lo anterior buscando resolver el interrogante planteado en la propuesta ¿Cómo influye la etapa de la vejez en la identidad de la mujer y que significa para ella el autocuidado?. Finalmente, se contrastan los hallazgos

y se concluye con el análisis de los factores más notables de la identidad en las mujeres adultas mayores pertenecientes a la zona norte de Bucaramanga.

### **3.D. Procedimiento.**

En primera instancia, se reunió a un grupo de once mujeres adultas mayores, seleccionadas de acuerdo a los criterios establecidos anteriormente, con edades que oscilaron entre los 60 a los 85 años de edad, quienes firmaron un consentimiento informado y mediante el cual se les informó que el estudio cuenta además con la aprobación y apoyo de institución en la cual participan, quienes facilitarán espacios y algunos recursos necesarios para la realización de las actividades y se registrará bajo los criterios de la Ley N° 1090 de 2006 del código Deontológico de Psicología que establece las normas éticas, científicas, técnicas, y administrativas para la investigación en Psicología. Además no se realizarán cambios o modificaciones a ninguna de las intervenciones que se efectúen con las mujeres y que puedan afectar su intimidad.

Según lo anterior se diseñaron talleres reflexivos (Gutiérrez, 2003), de acuerdo a las seis partes descritas para la estructura cada taller con sus respectivas actividades individuales y grupales. Se determinaron cinco temas a desarrollar frente a la perspectiva la vejez en la mujer, analizando los aportes de cada participante en diversas categorías de identidad y autocuidado logrando un análisis de los discursos recolectados por las mujeres tanto positivos como negativos. Una vez recogida la información suministrada de cada uno de los talleres reflexivos, se dio paso a realizar un análisis de acuerdo a los resultados cualitativos obtenidos.

El procedimiento metodológico incluyó cuatro momentos, que a continuación se desglosan:

*MOMENTO 1:* A través del cual se realizó la observación, identificación y elección del grupo de mujeres adultas mayores, que participaran del estudio liderado por la profesional en formación de la Especialización en Familia de la Universidad Pontificia Bolivariana. Seguidamente, se presentaron las actividades a desarrollar y se hizo el proceso de empatía con las participantes vinculadas al Centro Vida de la Fundación.

*MOMENTO 2:* Durante este momento se desarrollaron los cinco Talleres Reflexivos con temáticas relacionadas a los objetivos previstos en la monografía, y dando cumplimiento a los mismos. La intensidad horaria de cada taller fue de tres horas, aplicados una vez por semana. La metodología activo-participativa que aporta (Herrera, 2003), nos permitió la apropiación del proceso reflexivo con mujeres donde construimos de significado su vejez desde sus ideas, anotaciones e interacciones grupales.

El *Taller uno*, ejecutado el 02 de Junio de 2015, se descubrieron elementos reflexivos en la construcción de la identidad femenina, cuyo objetivo fue el crear un espacio de comunicación en el que se intercambien ideas, opiniones, actitudes y experiencias sobre lo que es ser mujer en la etapa de la vejez. Utilizando la técnica: Mapa parlante. El *taller dos implementado el 05 de Junio de 2015*, a través del cual las participantes expresaron y compartieron ideas sobre su cuidado y el amor a sí mismas. El objetivo, generar espacios de interacción y expresión de sentimientos que facilite en las mujeres adultas mayores el fortalecimiento de su estima y su autocuidado. La

técnica principal Mesas de Trabajo. *El 09 de Junio de 2015*, se llevó a cabo el taller tres, con el cual se buscó el manejo de emociones en la mujer adulta mayor, a través del tema expresión de sentimientos. Con el objetivo, de reconocer y reflexionar sobre lo que siento, lo que hago con lo que siento, sus efectos y las alternativas proactivas que tengo, bajo la técnica: Colcha de retazos. *Taller cuatro, el 12 de Junio de 2015*, con el cual se invitó a las participantes a tomar posturas reflexivas frente al tema de la vejez y familia. Se direcciono el objetivo de reconocer y reflexionar la manera de percibir la etapa de la vejez y su familia de forma práctica y creativa, utilizando la técnica de las mándalas. La ejecución del *taller cinco se evidenció el 13 de Junio de 2015*, con el cual se motivó el aprendizaje cooperativo, como el conjunto de tácticas implementadas en grupos pequeños, desarrolla habilidades mixtas (aprendizaje y desarrollo personal y social) en hábitos de vida saludable. La técnica desarrollada el socio-drama.

*MOMENTO 3:* Se construyó el informe final, realizando el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de acuerdo a los diarios de campo, dando de esta manera respuesta a los objetivos de intervención planteados y a la realización del reporte de la experiencia, para promover futuras investigaciones.

*MOMENTO 4:* Se elaboró la devolución y cierre de talleres reflexivos a través del sexto encuentro, como retroalimentación de los temas trabajados desde la perspectiva sistémica, enfocando a la mujer adulta mayor en sí misma de la y facilitando los marcos interpretativos según las construcciones individuales y grupales expuestas. A la vez, se sincronizaran los diálogos expuestos en este último momento, y se hizo la devolución de estrategias que impulsan el mejoramiento de la calidad de vida de las mujeres

adultas mayores pertenecientes a FAVAC.

El interés del estudio, ha sido retomar lo aprendido desde la teoría sistémica y haber propiciado espacios de participación reflexiva, donde las participantes le dieron sentido y significado a su identidad, e intercambiaron diálogos desde sus contextos y se promovieron hábitos de vida saludable. Los cuatro momentos del procedimiento, optimizaron el ejercicio profesional y aportaron herramientas sistémicas al desarrollo de la intervención.

#### 4. RESULTADOS

Respecto a los objetivos de estudio y su relación con lo encontrado en los espacios de co-construcción grupal, se evidencia que la mayoría de las mujeres adultas mayores apreciaron las construcciones colectivas para aprender y reforzar temas poco abordados en esta etapa. De igual forma, se hizo evidente las situaciones por mejorar de su envejecer, como lo son las pérdidas, manejo de emociones, la estima baja, hábitos de vida deteriorados o nunca practicados.

Sin embargo, en la muestra estudiada las estrategias más utilizadas fueron las reflexivas, evaluando en primera instancia su interior (su yo) y su contexto (sistemas inmersos). Las mujeres adultas mayores perciben su vida como la acumulación de vivencias del pasado, desconociendo la riqueza de la etapa de la vejez y el sano aprovechamiento de los días que les faltan por vivir. Las reflexiones evocaron en las participantes un sentido de pertenencia con ellas mismas y con el sistema familiar.

Tomando como referencia los diarios de campo de los talleres diseñados y ejecutados para el trabajo con las mujeres, se determinaron alcances y resultados propios del estudio realizado, que nos evocan los recursos propios de cada mujer, su autopercepción y las realidades de su proceso.

*Taller uno:* se logró, empatizar con las mujeres adultas mayores y captar su participación para las sesiones. El principal *alcance* es que las mujeres se replantearan interrogantes existenciales: ¿quién soy yo?, ¿de dónde vengo?, ¿hacia dónde voy?,

temas comunes pero que son indispensables evaluarlos en esta etapa del ciclo vital. El otorgar este espacio para la reflexión provocó en ellas un despertar a la autoevaluación y generó una nueva mirada a su YO. En este taller se da cumplimiento al primer objetivo específico, que invita a descubrir elementos reflexivos en la construcción de la identidad femenina en un grupo de mujeres adultas mayores.

Alcances, en diferentes contextos, se ha estereotipado a las personas adultas mayores, formando expresiones y percepciones positivas como negativas, lo que puede influir en la conducta, salud física y psicológica de las adultas mayores. De acuerdo a lo mencionado, descubrir los elementos que caracterizan la identidad femenina, dependerá de un análisis y una construcción colectiva, es así, como a través de los talleres reflexivos, las mujeres adultas mayores compartieron:

- A. Cada mujer puede encontrar en si misma los recursos para construir su identidad.
- B. La sensibilización y la utilización de estrategias comunes reafirman el Yo en cada una.
- C. Se necesita fortalecer espacios de intercambio para compartir sus vivencias, unir esfuerzos, crear compromisos y encontrar soluciones.
- D. Que todo cambio debe venir de la persona y de la toma de conciencia de su situación.
- E. Cada participante puede contribuir a otra mujer para el desarrollo social.
- F. Tienen la capacidad de hacer evolucionar su propia realidad.
- G. El trabajo en red, procura la promoción de las mujeres.
- H. La solidaridad entre mujeres elemento de apoyo.
- I. La necesidad de acompañar a las mujeres por un camino de autoestima y empoderamiento.
- J. Que la mujer se vea formando parte de múltiples sistemas que interaccionan entre sí: la familia, la comunidad o vecindario, los amigos, la Fundación, la iglesia.

Por lo anterior construido, se refleja la necesidad de trabajar el tema de la identidad

más a profundidad ya que puede resultar una herramienta útil para que las personas adultas mayores tomen conciencia de su posición dentro del contexto social y se cuestionen mitos y estereotipos sobre la adultez mayor que quizás ellas, desde jóvenes, han interiorizado.

*Taller dos:* se da cumplimiento al segundo objetivo específico, frente al tema de autocuidado y estima propia. Se logró clasificar cuatro vínculos de cuidado para las mujeres: vínculo personal, vínculo familiar, vínculo social, vínculo ambiental. Podríamos apuntar que la construcción de su estima es un reflejo de su contexto familiar y social. Sus relaciones y vínculos más cercanos con su familia, constituyéndose esta fuente de apoyo emocional en el adulto mayor. Sin embargo las mujeres expusieron que era necesario seguir reforzando temas: aceptación personal, capacidad de amarse así mismas, reconocimiento de su yo.

Para los alcances, es importante destacar los vínculos de cuidado por áreas, que las mujeres adultas mayores se construyeron colectivamente, relacionando sus sistemas:

- i. Cuidar de ellas mismas, empezando por su cuerpo como parte esencial. De igual forma cuidar el espíritu como parte de su autoconocimiento y autoestima.
- ii. Cuidar de mi familia (seres más cercanos), es establecer vínculos familiares adecuados, tener relaciones de amistad cercanas y estables.
- iii. Cuidar de los demás (los que no conozco), saber crear y cuidar redes de apoyo Social, pertenecer a organizaciones, como por ejemplo la Fundación Albeiro Vargas.
- iv. Cuidar mi entorno, es darle valor al ambiente donde se vive, cuidar del planeta y o

que me rodea

*Taller tres:* Para este taller, se logró articular la secuencia de temas, lo que permitió una mejor comprensión de la identidad femenina, aclarando su composición desde tres elementos: representaciones de lo somático relativo a la imagen y al cuerpo; lo psicológico, pensamientos y sentimientos; y lo social, pertenencia a grupos y a la cultura.

Se evaluó colectivamente los elementos que reposan en las creencias y vivencias de las mujeres adultas mayores y construir a partir de esto las necesidades afectivas más presentes en esta etapa. Entre las más destacadas fueron: A. La mujer necesita ser escuchada y comprendida por sus hijos. B. Necesidad de afecto por parte de su cónyuge, sentirse amada incondicionalmente. C. Necesidad de dialogo. D. La mujer adulta mayor, requiere apoyo y acompañamiento. E. Necesidad de sentirse importante y de recibir palabras de elogio. F. La necesidad del contacto físico, calor humano.

De los aspectos anteriores se logra evidenciar entonces que la familia es el sostén más importante para estas mujeres mayores, y es, dentro de ésta, donde establecen sus vínculos más estrechos y significativos. Las construcciones de conocimiento en la plenaria, dan cuenta de: La manifestación de las emociones positivas como el amor, la alegría y el mutuo apoyo crea el ambiente amable en mi familia; es indispensable en adulta mayor la expresión adecuada de los sentimientos negativos y positivos que permiten la circularidad en la familia; en tercer lugar, la afectividad tiene la función de otorgarle a la mujer seguridad y crecimiento personal.; es esencial que la mujer interactúe y fortalezca su estima con otras personas; para cerrar promover en las

participantes la autonomía y el impulso para la resolución de conflictos.

*Taller cuatro:* Cumplido el cuarto objetivo, frente a la percepción de vejez y familia, identificando las necesidades más latentes en el proceso de envejecimiento. Se logró construir y diferenciar conceptos a partir de las actividades individuales y colectivas. Es así, como se continua socializando consideraciones sobre la etapa de la vejez, las discusiones favorecen el cumplimiento de este objetivo: A. La vejez me denota cambios físicos como: aumento de dolores, arrugas en la piel, movimientos lentos. B. Cambios mentales: perdida de la memoria, pensamientos, recuerdan continuamente el pasado. C. Cambios en la relación con mi entorno: incremento de las relaciones con mis vecinos, relaciones sociales con otros adultos mayores. D. Se plasmaron vivencias de dolor, como el rechazo de algunos familiares, la falta de apoyo y comprensión en esa edad. E. Se vivencia anhelos de reunir a todos sus hijos y nietos a los que están lejos y los que comparten algunas veces con ellas. F. Los pensamientos limitantes surgen efectos, al sentirse con menos capacidades que antes. G. Se concluye con el compromiso de encontrar recursos propios para un envejecimiento saludable y productivo mentalmente.

*Taller cinco:* Para este último taller, se dio cumplimiento al objetivo cuarto, de fomentar y adquirir estrategias en hábitos de vida saludable, en las cuales se descubrieron habilidades que se relacionan con la autogestión, la educación y el autocuidado de las mujeres adultas mayores. Se logró en las ellas, el reconocimiento de hábitos inadecuados y el compromiso de establecer hábitos saludables.

Un alcance importante, es la identificación de los hábitos saludables y la relación con

el tema de autocuidado, considerado este, como un acto de vida que permite a las personas convertirse en responsables de sus propias acciones. Las participantes comparten la experiencia y puede retomarse, las causas de no auto-cuido: juventud desordenada, situaciones de dolor, personas que ocasionaron daño emocional, enfermedades, falta de información sobre la etapa de la vejez, despreocupación por el cuidado personal, auto-medicarse, depresión. Los hábitos negativos más sobresalientes en las mujeres: Carencia de amor a sí misma, comer inadecuadamente, imposición de ideas, pensamientos negativos, imprudencia, falta de ejercicio, pérdida de tiempo, no interés por el sistema cercano(familia), poca interacción con otros, practicar de vicios o malas costumbres. Finalmente los hábitos saludables: Asistir al médico, alimentación sana baja en grasas, azúcares y sales, practicar regularmente una actividad física, mirar con seguridad el futuro y recordar con paz el pasado , tener una actitud positiva de la vida

De esta forma, las mujeres adultas mayores identificaron de forma específica la importancia de realizar actividades preventivas que mejoren la calidad de vida como personas. Al mismo tiempo, la necesidad de reevaluar su propio estilo de vida con la identificación de hábitos como: la higiene personal y del hábitat, alimentación saludable en cantidad y calidad, tiempo de descanso, recreación, práctica de actividad física, auto-control de las emociones, sana expresión de los sentimientos, mejorar la salud y tener una convivencia sana a nivel familiar.

*Taller seis:* Se evidenció la recolección y análisis general de las actividades desarrolladas y de los objetivos expuestos. La intención de compartir con las mujeres adultas mayores y con la Institución Albeiro Vargas y Ángeles Custodios, se reflejó en

las construcciones colectivas elaboradas desde la visión de mujeres adultas mayores. Los alcances de este encuentro se manifestaron al compartir las ideas y experiencias que impulsarán el mejoramiento de la calidad de vida de las participantes.

A partir de las reflexiones construidas con las participantes, se logró analizar que los factores socioculturales con los que han crecido y convido las mujeres han determinado las percepciones de vida en esta etapa de vejez.

Y es, en este contexto donde se deben analizar los componentes socioculturales que favorecen o desfavorecen el proceso de envejecimiento, y que se construyen a continuación. Algunos factores negativos son: La pérdida de una actividad laboral o productiva, sienten la ausencia de la productividad; Disminuyen la función de crianza y socialización con los nietos de hijos separados, casados o que viven fuera de la ciudad; La pobreza que afecta la alimentación saludable y algunos gustos que desean; La soledad, como un factor importante y que todas las participantes rescatan. Pues les afecta emocionalmente, viven en la misma casa, pero no conviven, sus hijos se despreocupan y no establecen diálogos con ellas; La aflicción ante las pérdidas frecuentes en esta etapa de la vida: el nido vacío, la muerte del cónyuge, el distanciamiento de sus seres amados; El temor a la enfermedad y la evidencia del deterioro normal en la salud, que se une al temor a la muerte o a ser una carga económica para la familia; Pérdida de autoridad y dependencia afectiva y económica.

Por otra parte en medio de las discusiones, se plantean factores que favorecen su vida como adultas mayores: La plenitud de sentirse a gusto con lo que alcanzaron, con la experiencia y la sabiduría adquiridas en el transcurso de su vida; Algunas mujeres

cuentan con el afecto familiar y el interés de sus hijos; La seguridad de aún pueden hacer cosas, que se expresa en el mantenimiento de una actividad física, intelectual o productiva que les permite conservar la autoridad y colaborar activamente; La familia, como sistema directo de apoyo; La salud, cuando disminuyen los males y crece la vitalidad.

## 5. DISCUSIÓN

Al iniciar el presente estudio nos planteamos interrogantes que fueron tomando diversos matices, una de las constantes fue la búsqueda de la identidad de la mujer adulta mayor, su relación con ella y las formas de cuidar de sí. En este hacer diario, se presentaron situaciones singulares e inciertas, para las cuales no existe una respuesta teórica específica, pero si se lograron construir respuestas a través de las vivencias de cada una de ellas, resolver interrogantes, y llevarlas a la reflexión escrita desde la perspectiva sistémica, referenciando aportes de (Espinal, Gimeno y González, 2003). El análisis combinado de los resultados obtenidos mediante la perspectiva sistémica arrojó importantes resultados, y motiva interesantes discusiones sobre la etapa de la adultez en la mujer. Gracias a esta exploración, fue posible identificar la posición y conocimientos de las participantes con respecto al tema de identidad y estima propia.

La experiencia y la teoría son esenciales. Está claro que en el área de intervención con adultos mayores se aprende en el quehacer, no todos los conocimientos sobre los adultos mayores son transmisibles, se aprende con la interacción con ellos y de acuerdo a los contextos en los que se encuentran inmersos. Tal es el caso de las mujeres adultas mayores de la Fundación Albeiro Vargas.

Ahora bien, existen conocimientos teóricos respecto del ciclo vital del ser humano que nos permiten como interventores tener marcos de referencia respecto de tercera edad, el ciclo vital de una familia se concibe como una serie de transiciones familiares en las que ocurre una re-negociación de las reglas interaccionales. En la etapa de

retiro, que significa la ida de los hijos de la casa, se produce el llamado síndrome del “nido vacío”, y los padres tendrán que reorganizar sus tareas y pasar a una nueva fase. Sin embargo, hay variadas en las formas de convivencia que se ajustan al desarrollo evolutivo de las familias, como el divorcio, familias reconstituidas, duelos o enfermedades terminales, que denotan diferentes herramientas en el afrontamiento (Belart y Ferrer, 1999).

Además se han desarrollado investigaciones sobre algunos de los temas que enfrentan los adultos mayores, lo que se busca es articular los conocimientos adquiridos en la práctica con los modelo sistémico, recursos metodológico que sirve para conocer, interpretar la realidad mediante la selección de elementos desde lo individual y su relaciones con el entorno y los sistemas que lo conforman.

A través de los talleres se otorgó un espacio para la reflexión, que provocó en ellas, un despertar a la autoevaluación y generó una mirada a su YO.

Por lo anterior, dos autoras que nos aportan al tema de identidad en la mujer son, Giráldez y Arzú (1994) que referencian:

Cuando se trata de definir la identidad se tiende más a evidenciar lo que es visible que lo que se omite, es decir los mecanismos de cambio, de resistencia, la constitución de identidades personales y colectivas, la mediación entre identidad y acción; en pocas palabras todos los aspectos invisibles que caracterizan las relaciones de género (p.51).

Los planteamientos sobre identidad nos refieren al autoconocimiento desde lo visible, que para este grupo de mujeres la construcción inicial de su YO se les dificultó. Dice

“A”, una participante: *“No sé quién soy, ¡tan vieja!, y no me conozco”*. “L”: *“soy mamá y ya, no sé hacer más”*.

El auto-referenciamiento se construye a través de un proceso de socialización y formación, en caso de las adultas mayores es débil, se denota que la identidad en ellas es homogénea, lo que es una señal de atención para el trabajo sistémico con ellas. Se orientó por tanto, a la búsqueda real de su percepción como mujeres y a re-descubrir lo que hay en ellas.

Las construcciones colectivas, permitieron que las mujeres se dieran a conocer y reflexionaran sobre la identidad vincula características propias de su ser, sin conocer conceptos resaltan valores aprendidos desde su familia. Como lo sustenta Fischer, el concepto de identidad vincula lo psicológico y lo social, donde se perciben así mismas en función de las condiciones sociales en las que se encuentran. Fischer (1990), “el sí mismo es, así, un espejo sobre el que se focaliza cierto número de características de la identidad y que provoca una evaluación positiva o negativa, que puede inhibir o reafirmar la competencia social de un individuo” (p. 170). Mirarse en un espejo significa reflexionar sobre nuestras acciones, mirar lo que uno es, ha hecho y mejorar nuestras acciones.

Ahora bien como lo plantea (De Mézerville, 2004), el sentido de identidad es fundamental en cualquier etapa del desarrollo y, a lo largo de la adultez, se explora, descubre y consolida. Por esta razón afirma que si existe un sano sentido de identidad, las personas gozarán de un mayor bienestar y salud mental a lo largo del ciclo vital.

Identificamos lo dicho por McMullin y Cairney (2004) citada por Fallas (2014),

quienes agregan que las mujeres basan más su autoimagen en relación con sus vinculaciones con otros, y con el ideal de belleza que socialmente ha sido impuesto. De allí que puede afirmarse que el género influye en la autoimagen y vínculos interpersonales de las personas y por ende en la construcción de la identidad. Dado que existen mandatos sociales claramente establecidos para hombres y para mujeres, no puede esperarse que tengan las mismas construcciones respecto a sí mismos y a su proceso de envejecimiento.

La identidad que construyan las nuevas mujeres adultas mayores va a estar relacionada con los cambios en torno a los roles tradicionales de género y las expectativas que se tienen con respecto a lo que es ser mujer en la actualidad.

Dado que el tema de identidad es sumamente amplio, se exploraron sus percepciones en relación con algunos componentes que pueden conformar su propia identidad, como su historia personal, sus percepciones sobre el proceso de envejecimiento, amor por sí mismas, hábitos de vida saludables y las relaciones interpersonales.

Se puede afirmar que la experiencia comunitaria para las mujeres, ha sido fuente de aprendizaje y que los cuatro objetivos propuestos se llevaron a cabalidad. Llegamos por medio de la reflexión a plantear que la mujer adulta mayor desarrolla con el tiempo características similares con otras de su mismo género. De igual forma, en la práctica dos se evidencia la necesidad que tienen de ser escuchadas y el gran deseo de participar de las discusiones, además del que se legitime su discurso.

Un eje transversal en este estudio de intervención sistémica es precisamente la

familia. Según (Minuchín, 1986, Andolfi, 1993; Musitu et al., 1994, Rodrigo y Palacios, 1998), citado por Rueda, (2012), la familia se define como un sistema organizado e interdependiente de personas en constante interacción, que se regula por unas reglas y por funciones dinámicas que existen entre sí. A partir de estas ideas en las construcciones grupales con mujeres, se orienta y se fomenta la importancia de la familia en el desarrollo de la etapa de la vejez.

Respecto al envejecimiento, surgen posiciones encontradas, porque mientras hay quienes consideran que es una etapa de mucha tranquilidad, otras creen que es difícil de enfrentar. En este sentido se evidencia que las personas que cuentan con redes de apoyo familiar fuertes son quienes mejor se expresan de este período, como es el caso de “J” (nombres cambiados por confidencialidad); en contraste con lo que ocurre con el caso de “C”, que por lo general realiza comentarios negativos en torno a este período del ciclo vital por las relaciones débiles con su familia.

Como lo señala De Lourdes (2007):

En la familia funcional, los vínculos se crean y recrean en la interacción cotidiana. Todo está en negociación permanente...Desde luego, la calidad de los vínculos se inscribe en la historia de las relaciones interpersonales de la familia, las cuales generalmente son producto de una larga historia (p. 130).

Por lo anterior, notamos que la familia es la columna para estas mujeres mayores, y es, dentro de ésta, donde establecen sus vínculos más estrechos y significativos. Tal como lo señala Stuart-Hamilton (2002), la familia tiene un papel muy importante en la

vida de las personas adultas mayores. Aunque durante esta etapa se desea conservar la independencia, se busca mantener vínculos estrechos y cercanía, en especial con hijos e hijas. Existe además, y se refleja en la discusión, la queja generalizada del rechazo social que viven las personas adultas mayores.

Como se mencionó anteriormente, existe una tendencia a hablar de su familia antes que de ellas mismas. Por esta razón es importante promover la reflexión en miras a lograr que ellas identifiquen cómo los cambios en su identidad femenina influyen ellas y en sus construcciones de mundo. Para las mujeres la familia como lo señala, (Espinal et al., 2003), es un sistema abierto, significa que está en continua interacción con otros sistemas, la familia es un factor influyente en la identidad que permite modificaciones en la estructura individual.

Los diálogos de las participantes dan muestra de lo descrito anteriormente, no se puede desconocer la familia como una red de apoyo en el adulto mayor. Según Requera (1995) citado por Pinazo y Sánchez (2005), menciona que el ser humano resalta la importancia de la familia en su edad avanzada, siendo más importante en la mujeres que en el caso de los varones, puesto que para ellos la familia ocupa un lugar que ya no llena el trabajo, por otro lado, la familia en la mujer siempre ha ocupado un lugar primario, en donde la continuidad de sus roles le permitirá salvar rupturas asociadas a la vejez.

Este concepto nos plantea que es posible clasificar las teorías referente a los aportes teóricos que sobre la vejez y el envejecimiento se han planteado, utilizando argumentos en común, que nos enseña a comprender lo que significa el envejecimiento, cuando se

busca en la historia y en el pasado las claves para entenderlo, como es la teoría de la modernización y la visión que hace referencia al ciclo de vida.

Atañendo a lo anterior, en el taller cuatro se pudo evidenciar la devolución de todas las ideas, su resignificación y la relación con los contextos (social, familiar, institucional) de las mujeres en cuanto a vejez y familia. La mirada se pone sobre la dinámica y las relaciones familiares internas, así como sobre la estructura de la familia y sus funciones. Sin dejar a un lado la etapa de ciclo vital que atraviesan y los cambios inmersos que esta trae, en la totalidad del sistema y el contexto en el que viven.

La participación de las mujeres mayores de 60 años, nos permite determinar una percepción vivencial de esta última etapa de su vida, se intenta en esta categoría, hacer una interpretación respecto de cómo definen vejez y envejecimiento, recapitulando por supuesto autores que nos hablan del tema y que han desarrollado estudios en temas relacionados con la vejez como esa etapa final del ciclo de vida, las teorías tratan de explicar los cambios que se generan en esta etapa.

Se identificó cómo las percepciones de las participantes en torno al envejecimiento y en torno a sí mismas, dependen mucho de la historia personal de cada una. Sin duda, el modo en que interpretan las experiencias que han tenido a lo largo de sus vidas, determina en gran medida la construcción de su identidad y el modo en que se vinculan con su entorno. Existe la necesidad seguir trabajando el tema de la identidad a profundidad ya que puede resultar una herramienta útil para que las mujeres adultas mayores tomen conciencia de su posición dentro del contexto personal y social.

De esta manera se logró trabajar en la construcción de nuevos significados en torno

al envejecimiento, a partir de la subjetividad de cada persona. Esto permitirá un empoderamiento y la adquisición de herramientas para enfrentarse a las demandas del entorno. Se identificó cómo las percepciones de las participantes en torno al envejecimiento y en torno a sí mismas, dependen mucho de la historia personal de cada una. Sin duda, el modo en que interpretan las experiencias que han tenido a lo largo de sus vidas, determina en gran medida la construcción de su identidad y el modo en que se vinculan con su entorno.

Estas bases son necesarias desde la práctica profesional, el modelo sistémico aporta bases que permiten ver distintas maneras como personas se relacionan con su entorno. Se ha hecho alusión, a una compleja y que lleva consigo cambios, que se regulan de acuerdo a las creencias, a los contextos, la percepción de vida que se establezca, las relaciones con otras personas o sistemas, y el reconocimiento de estas interacciones es objetivo prioritario en la intervención (Bateson, 1971).

Otro aspecto a considerar y discutir y que se exploró fue el autocuidado y la estima propia, estos influyen en las construcciones individuales y sociales, que hacen las mujeres sobre sí mismas, las creencias infundidas y los hábitos adquiridos durante su vida. El hecho de que estas mujeres evidencien hábitos no saludables, hace que su preocupación por el cuidado de su cuerpo y de su mente sea débil.

Para Rojas, (2007) una autoestima saludable se construye a partir de la autovaloración positiva que tenemos de nosotros mismos y tiene incidencia en nuestra vida porque fomenta conductas constructivas y socialmente provechosas. Por esta razón surge la idea de realizar el taller de autoestima como una propuesta para trabajar

en pro de la autoestima en las mujeres adultas mayores. Al respecto, define la autoestima como la actitud positiva o negativa hacia un objeto particular: el sí mismo. Esto sugiere que depende de cómo nos valoremos, nuestra autoestima puede ser positiva (alta) o negativa (baja).

Estos componentes se ven directamente relacionados e influidos con las opiniones y valoraciones que tienen las mujeres, de las expectativas que los demás proyectan sobre ellas, y de las exigencias de las pautas (roles y prácticas) sociales de la cultura en las que se están inmersas. Todo esto, es un esbozo de lo complejo que puede ser entender e incidir sobre la autoestima.

Más allá de las percepciones de las participantes, en el trabajo directo con ellas, existen vínculos elaborados desde las carencias afectivas y del sentido de vida que las perpetúan. Se reflexionó sobre aquellos elementos que incidieron positiva y negativamente en las mujeres, se destacaron la violencia, el maltrato y los abusos desde su infancia, el rechazo que tuvieron de sus parejas y sus hijos, el escaso apoyo que tienen, todo lo anterior, provocó en una mirada más holística a la realidad, que requieren una intervención continuada, basada en el apoyo y en el cuidado.

La participación de las mujeres mayores de 60 años, nos permite determinar una percepción vivencial de esta última etapa de su vida, se intenta en esta categoría, hacer una interpretación respecto de cómo definen vejez y envejecimiento, recapitulando por supuesto autores que nos hablan del tema y que han desarrollado estudios en temas relacionados con la vejez como esa etapa final del ciclo de vida, las teorías tratan de explicar los cambios que se generan en esta etapa.

Se identificó cómo las percepciones de las participantes en torno al envejecimiento y en torno a sí mismas, dependen mucho de la historia personal de cada una. Sin duda, el modo en que interpretan las experiencias que han tenido a lo largo de sus vidas determina en gran medida la construcción de su identidad y el modo en que se vinculan con su entorno.

Vinculamos lo anterior, con la esencia del enfoque sistémico al proceso de cambio, es decir, las relaciones circulares entre las partes, la consideración de los hechos en el contexto en el cual se dan. Las mujeres adultas mayores reconocen sus hábitos y la eficacia de sus acciones en relación a su salud mental y física. Existe una valoración positiva frente al reconocimiento de lo que hacen y han dejado de hacer, es una experiencia enriquecedora pero lamentan no haber emprendido una vida saludable desde años atrás, manifestando que la raíz es el desconocimiento y la falta de interés en ellas mismas. Las participantes tienen historias de vida diversas, pero a su vez, comparten algunas las concepciones y percepciones de temas, quizás por pertenecer a un contexto y tiempo histórico similar. Lo anterior, permitió identificar el envejecimiento como un proceso heterogéneo, donde el grupo de mujeres adultas mayores vive desde su individualidad, pero en un contexto social, influye en sus representaciones psicológicas.

A continuación se exponen algunas recomendaciones:

Retomando las conclusiones de la práctica, se recomienda realizarse propuestas que integren a estas mujeres en grupos y procesos que les permitan auto-conocerse y reflexionar sobre su historia personal sobre quiénes son y su papel en el entorno.

Se recomienda aprovechar el interés de las mujeres adultas mayores y reforzar reflexiones en otros temas como la muerte, la dependencia, la soledad, la religión, temores y enfermedades. El profesional especialista en familia debe desarrollar un conjunto de habilidades comunes para cualquier edad, habilidades que tienen que ver con autoestima y asertividad, para hacer que la adulta mayor se sienta estimada y pueda hacer las cosas con confianza en sí misma.

Se recomienda seguir profundizando en las mujeres sobre el envejecer, conocer a plenitud sus cambios y cómo enfrentar la adversidad. A partir del reconocerse a sí mismas se genera conocimiento sobre las propias capacidades.

## REFERENCIAS

Andolfi, M. (2003). *El coloquio relacional* (Vol. 87). Editorial Paidós.

Arriagada, Irma. Cambios y desigualdad en las familias latinoamericanas. *Revista de la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL)* 77. División de Desarrollo Social, Agosto 2002. Pág. 145.

Bateson, G. y otros autores, (1971). *Interacción familiar: aportes fundamentales sobre teoría y técnica*. Tiempo Contemporáneo.

Belart, A., & Ferrer, M. (1999). *Ciclo de La Vida*. Desclée de Brouwer.

Bronfenbrenner, U. (1986). *Psicología y educación. Realizaciones y tendencias actuales en la investigación y en la práctica*.

Carretero, M., González, J. P., & Ullastres, A. M. (1999). *Psicología evolutiva*. 3. Adolescencia, madurez y senectud.

Cerquera Córdoba, A. M., Meléndez Merchán, C., & Villabona Galarza, C. B. (2012). Identificación de los estereotipos sobre envejecimiento femenino, presentes en un grupo de mujeres jóvenes. *Pensamiento Psicológico*, 10(1), 77-88.

Campanini, A. y Luppi, F. (1996). *Servicio Social y Modelo Sistémico. Una nueva perspectiva para la práctica cotidiana*, Barcelona, Paidós.

Cusinato, M. (1992). *Psicología de las relaciones familiares*. Barcelona: Herder.

DANE, (2005). Censo General 2005. Población Adulto Mayor. Recuperado de [https://www.dane.gov.co/censo/files/presentaciones/poblacion\\_adulto\\_mayor.pdf](https://www.dane.gov.co/censo/files/presentaciones/poblacion_adulto_mayor.pdf)

De Lourdes Eguiluz, L. (2007). *Dinámica de la familia: un enfoque psicológico sistémico*. Editorial Pax México.

De Mézerville, G. (2004). *Ejes de salud mental: Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. México: Editorial Trillas.

Dulcey Ruiz, E. (2011). Calidad de vida y derecho al reconocimiento en la vejez. *Oñati Socio-Legal Series*, 1(8), 13

Erikson, E. (1975). *Historia personal y circunstancia histórica*. Madrid, España: El libro de bolsillo, Alianza Editorial.

Erikson, E. (2000). El Ciclo de la vida completado. *Ibérica Buenos Aires: Paidós Hormé*.

Espinal, I., Gimeno, A., & González, F. (2003). El enfoque sistémico en los estudios sobre la familia. *Universidad Autónoma de Santo Domingo. Facultad de Psicología*  
<http://www.uv.es/jugar/EnfoqueSistemico.pdf>.

Fallas, C. A. (2014). Exploración de la identidad y vínculos afectivos en mujeres adultas mayores. *InterSedes*, 15(32)

Fischer, G. N. (1990). *Psicología social: conceptos fundamentales*. Narcea.

Giráldez, T. G., & Arzú, M. E. C. (1994). Identidad y participación de la mujer en América Central. *América latina hoy: Revista de ciencias sociales*, (9), 51-60.

Gutiérrez, Guillermo. El taller reflexivo. Medellín: *Universidad Pontificia Bolivariana, Centro de Familia*, 2003. p. 403

Hernández, A. (2004) *Psicoterapia sistémica breve: la construcción del cambio con individuos, parejas y familias*. Bogotá: El Búho.

Herrera, P. (2003). Bases para la elaboración de Talleres Psicoeducativos: una oportunidad para la prevención en salud mental. Santiago de Chile: Universidad Academia de Humanismo Cristiano.

Martínez, Á. I. (2006). Psicología del desarrollo de la edad adulta Teorías y contextos. *Revista complutense de educación*, 16(2), 601-619.

Minuchin, S. (1986). Un modelo familiar. Familias y Terapia familiar.

Minuchin, S; Fishman, Charles (1997): "Técnicas de terapia familiar". Barcelona. Paidós Terapia Familiar.

Pinazo Hernandis, S., & Sánchez Martínez, M. (2005). Gerontología: Actualización, innovación y propuestas.

Rojas, M. L. (2007). La autoestima.

Rueda Carranco, M. B. (2012). Terapia grupal y autoestima en adultos mayores.

Satir, V. (1991). *Relaciones humanas en el núcleo familiar*. Pax México.

Selvini Palazzoli, M., & Cirillo, S. (1990). El mago sin magia. *Barcelona: Piads*.

Stuart-Hamilton, I. (2002). Psicología del envejecimiento. Madrid, España: Ediciones Morata.

Varela, F., & Maturana, H. (1990). El árbol del conocimiento. *Editorial Debate, Madrid, España*.

## ANEXOS

### ANEXOS A. Formato de Consentimiento Informado.

#### ESPECIALIZACION EN FAMILIA CONSENTIMIENTO INFORMADO

**“Espacios de reflexión comunitaria en identidad y autocuidado desde la perspectiva sistémica, en mujeres adultas mayores de la zona norte de Bucaramanga.”**

Se me ha invitado a participar de la monografía: Espacios de reflexión comunitaria en identidad y autocuidado desde la perspectiva sistémica, en mujeres adultas mayores de la zona norte de Bucaramanga, que se realiza como requisito para optar el título de Especialista en Familia de la Universidad Pontificia Bolivariana, Seccional Bucaramanga. Cuenta además con la aprobación y apoyo de institución en la cual participan el grupo de personas con las que van a trabajar, quienes facilitarán espacios y algunos recursos necesarios para la realización de las actividades y se regirá bajo los criterios de la Ley N° 1090 de 2006 del código Deontológico de Psicología que establece las normas éticas, científicas, técnicas, y administrativas para la investigación en Psicología.

Se trata de una intervención grupal que pretende generar ambientes de reflexión y participación entre las mujeres adultas mayores del Centro Vida de la Fundación Albeiro

Vargas de Bucaramanga, frente a la percepción de sí mismas y el significado de autocuidado en la etapa de la vejez. En este estudio, se me ha invitado a participar de varias actividades organizadas en seis talleres, que consiste en 2 sesiones semanales (de 9:00 a.m. a 12:00 a.m.) de tres horas cada una, comienza el martes 02 de Junio de 2015 y termina el 16 de Junio del mismo año, durante este momento las sesiones serán grabadas y fotografiadas. Los talleres abordarán las siguientes temáticas: Primero: Identidad femenina en la adultez mayor. Segundo: Vínculos de Cuidado y Estima Propia. Tercero: Expresión de Sentimientos. Cuarto: Familia y Vejez. Quinto: Hábitos de Vida Saludable. Sexto: Taller de cierre del proceso.

Si desea mayor información, podrá comunicarse con la profesional en el teléfono celular 317 752 1665, donde encontrará a la Trabajadora Social, Ingrid Ramirez Jaimes.

## Consentimiento informado

Yo, \_\_\_\_\_  
identificada con la cédula de ciudadanía N. \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_, declaro que he sido informada de los objetivos y fines del presente estudio y estando conforme con los mismos, en forma libre y voluntaria acepto formar parte de la investigación y conozco que mi participación consistiría en participar en los talleres grupales. Tengo claro que estoy en libertad de interrumpir el proceso o de no responder a las preguntas que no considere pertinentes. Conozco que la información suministrada por mi puede ser usada para fines académicos y futuras publicaciones pero mi nombre en ningún caso aparecerá asociado a la publicación, pues mi participación en ésta es de completo anonimato así como la de mis compañeros del grupo. Declaro además, que sé que el proceso psico-educativo y el conocimiento que se desprenda de éste pueden aportar al mejoramiento mi salud mental, mis relaciones interpersonales a nivel familiar, personal y profesional, así como al de otras personas que hayan pasado por situaciones similares a la mía. He recibido información sobre mi derecho a realizar preguntas que considere necesarias durante el estudio, las cuales deben ser respondidas a mi entera satisfacción.

Finalmente declaro que he sido informado o informada de la importancia de mi participación constante durante todo el proceso (Talleres Reflexivos), y me comprometo a asistir a las reuniones establecidas de común acuerdo.

Una vez leída y comprendida a mi entera satisfacción la información anterior, manifiesto mi aceptación para participar en el proceso.

\_\_\_\_\_  
Firma del Participante

C.C.

## **ANEXOS B. FORMATOS DE TALLERES REFLEXIVOS**

### **TALLER 1. MIRANDOME DE CERCA**

**TEMA:** Identidad femenina en la adultez mayor

**OBJETIVO:** Crear un espacio de comunicación entre las participantes, en el que se logre intercambiar ideas, opiniones, actitudes y experiencias sobre lo que es ser mujer y cómo han desarrollado su identidad en la etapa de la vejez.

**POBLACION:** 11 asistentes

**DURACIÓN:** 3 Horas

#### **1. ENCUADRE**

**TIEMPO:** 15 MINUTOS

Saludo y presentación de:

- a) Nos presentamos (se dice el nombre de cada uno), Soy estudiante de la especialización en familia de la UPB y vamos a trabajar entre todas las participantes un taller titulado: “Mirándome de Cerca”.
- b) Diseñaremos unas escarapelas para conocernos y llamarnos todas por el nombre. Se reparten hojas de colores y marcadores. La tallerista se coloca su escarapela y reparte las otras al grupo.
- c) El tema de este taller es IDENTIDAD FEMENINA, y vamos a trabajar con ustedes durante tres horas.
- d) La metodología de trabajo es de taller, donde todos van a aportar y a construir

reflexiones, preguntas y opiniones con respecto a la temática.

e) Las normas: Para poder desarrollar el trabajo vamos a tener en cuenta 3 normas básicas:

- Cuando una de nosotras este hablando, las demás están escuchando.
- Vamos a respetar las ideas y opiniones de las demás, por más raras y extrañas que nos parezcan. No vamos a llegar a una sola verdad sino a compartir puntos de vista.
- No exponer situaciones personales o intimas en el grupo.

RECURSOS	RESPONSABLES
Escarapelas Normas escritas en medio pliego de papel bond. Cinta de enmascarar para pegar las normas y las escarapelas	Tallerista Apoyo 1:controla el tiempo

## 2. DINÁMICA DE PRESENTACIÓN.

**TIEMPO: 15 MINUTOS**

Los participantes se ubican en círculo, se pasará de forma consecutiva un espejo en el cual se miraran y dirán mi nombre es..... y lo que mas me gusta de mi es....., la siguiente participante toma el espejo se presenta dice la cualidad de su compañera anterior y comparte la de ella con todo el grupo. Asi de forma consecutiva. La participante de la cola repetirá nueve cualidades de sus compañeras anteriores y terminará con la suya.

RECURSOS	RESPONSABLES
Un espejo pequeño	El tallerista dirige la dinámica

### 3. FASE DE CONSTRUCCION INICIAL

#### TRABAJO INDIVIDUAL

**TIEMPO: 20 MINUTOS**

En una hoja de papel blanco, dibuja la silueta de tu mano. Cuando termines de dibujarla, anota en cada dedo la respuesta de la pregunta correspondiente a cada dedo, como se indica a continuación:

- En el primer dedo: ¿Cuáles son mis cualidades?
- En el segundo dedo: ¿Cuáles son mis logros?
- En el tercer dedo: ¿Cuáles son las cosas que más valoro de mí?
- En el cuarto dedo: ¿Qué me gusta de mí?
- En el quinto dedo: ¿Qué cosas valoro de los demás?

Después de que cada participante haya respondido a las preguntas, a su vez las participantes compartan sus respuestas, se leerá el ANEXO No.1.

#### TRABAJO GRUPAL

**TIEMPO: 90 MINUTOS**

La tallerista presenta una pregunta al grupo. Cada participante responde en una cartulina de colores. Se entrega la pregunta y la tallerista coordina con cada participante para que la pegan en el centro del mapa parlante. Las preguntas se van ubicando del centro hacia afuera del mapa. Se socializan y debate las respuestas. Todas las participantes estarán sentadas en círculo a fuera del mapa. De esta manera la tallerista repite el proceso con cada pregunta hasta finalizar.

Preguntas a trabajar:

1. ¿Quién soy?
2. ¿De dónde vengo?
3. Dos virtudes y dos limitaciones
4. Dos sueños que aún no haya cumplido
5. Dos experiencias que recuerde con felicidad
6. Dos o tres personas importantes en mi historia de vida
7. Un evento que haya marcado mi vida
8. Un duelo significativo y cómo lo enfrenté
9. Algo que no quisiera repetir
10. Un mensaje que quieras compartir con las mujeres adultas mayores

#### **4. RECOLECCIÓN DE DATOS**

**TIEMPO: 20 MINUTOS.**

Cada relator pasa y presenta el trabajo del grupo. El relator pega en la pared la hoja de cada grupo. Se recolectan opiniones e ideas de cada participante.

Se construye en grupo conceptos generales y se escriben en un tablero o cartel.

#### **5. DEVOLUCION Y APORTES**

**TIEMPO: 25 MINUTOS**

Se realiza la devolución de todas las ideas, su re significación y la relación con sus contextos (social, familiar, institucional).

El tallerista presenta una cartelera donde señala otros aspectos, que involucran a las

mujeres en la construcción de Identidad.

## **6. EVALUACIÓN**

**TIEMPO: 10 MINUTOS**

Cada asistente diligencia el Anexo No 2.

### **ANEXO No 1**

#### **EJERCICIO DE ESCUCHA Y REFLEXIÓN**

*Diviso una sombra negra, más adelante, en el camino.*

*Al acercarme, veo que una enorme zanja impide mi paso.*

*Temo....dudo*

*Me enoja que mi meta no pueda conseguirse fácilmente.*

*De todas maneras decido saltar la zanja*

*Retrocedo, tomo impulso y salto...*

*Consigo pasarla*

*Me repongo y sigo caminando*

*Unos metros más adelante, aparece otra zanja.*

*Vuelvo a tomar carrera y otra vez la salto*

*Corro hacia la ciudad; el camino parece despejado*

*Me sorprende un abismo que detiene mi camino.*

*Me detengo*

*Imposible saltarlo.*

*Veo que a un costado hay maderas, clavos y herramientas.*

*Nunca he sido hábil con mis manos.*

*.....pienso en renunciar.*

*Miro la meta que deseo.....y resisto.*

*Empiezo a construir el puente. Pasan*

*horas, o días, o meses.*

*El puente está hecho.*

*Emocionado, lo cruzo.*

*Y al llegar al otro lado...descubro el muro.*

*Un gigantesco muro frío y húmedo rodea la ciudad de mis sueños....*

*Me siento abatido....*

*Busco la manera de esquivarlo.*

*No hay caso.*

*Debo escalarlo.*

*La ciudad está tan cerca...*

*No dejaré que el muro impida mi paso.*

*Me propongo trepar.*

*Descanso unos minutos y tomo aire...*

*De pronto veo al costado del camino,*

*Un niño que me mira como si me conociera.*

*Me sonrío con complicidad.*

*Me recuerda a mi mismo... cuando era niño.*

*Quizá por eso, me animo a expresar en voz alta mi queja:*

*¿Por qué tantos obstáculos entre mi objetivo y yo?*

*El niño se encoge de hombros y me contesta: -*

*¿Por qué me lo preguntas a mí?*

*Los obstáculos no estaban antes de que tú llegaras....*

*Los obstáculos los trajiste tú.*

*(Cuentos para pensar), Jorge Bucay*

## ANEXO No 2. TALLER ADULTOS MAYORES

### EVALUACIÓN

Gracias por participar del taller de Identidad. Por favor evalúe la actividad para tener un proceso de mejoramiento continuo. Señale con una X.

	EXCELENTE	BUENO	REGULAR	DEFICIENTE
El desempeño del tallerista me pareció				
El material de apoyo me pareció				
El tema trabajado me pareció				

Algo nuevo que aprendí hoy y que puedo aplicar en mi familia es:

---

---

### TALLER No. 2 CONSTRUYENDO UNA SANA AUTOESTIMA

**TEMA:** Vínculos de cuidado y estima propia.

**OBJETIVO:** Generar espacios de interacción y expresión de sentimientos que facilite en las mujeres adultas mayores el fortalecimiento de su estima y su auto-cuidado.

**POBLACION:** 11 asistentes

**DURACIÓN:** 3 Horas

**1. ENCUADRE**

**TIEMPO: 15 MINUTOS**

- a) Preguntar cómo se sienten hoy, que expectativas traen al taller. Vamos a trabajar entre todas las participantes de un taller titulado: “Construyendo una Sana Autoestima”. El tema de este taller es: LA AUTOESTIMA, y compartiremos durante tres horas.
- b) La metodología de trabajo es de taller, donde todos van a aportar y a construir reflexiones, preguntas, opiniones.
- f) Las normas: Para poder desarrollar el trabajo vamos a tener en cuenta 3 normas básicas:
- Cuando uno de nosotros este hablando, los demás están escuchando.
  - Vamos a respetar las ideas y opiniones de los demás, por más raras y extrañas que nos parezcan. No vamos a llegar a una sola verdad sino a compartir puntos de vista.
  - No exponer situaciones personales o intimas en el grupo.
- c) Se realiza el encuadre grupal sobre el primer tema trabajado, se le permite a las participantes que recuerden y afiancen su conocimiento: Taller uno: identidad femenina.

**2. ACTIVIDAD ROMPEHIELOS.**

**TIEMPO: 20 MINUTOS**

La que el grupo maneja o se propone: Se invita a cada uno de los asistentes a que se organicen en un círculo, se enumeran de 1 a 12, y se les da un número en papel y cada uno se lo pegan con la cinta de enmascarar en la camisa.

La tallerista comienza presentándose así:

Me llamo.....Lo que más me gusta de mi es (puede ser del físico, de la ser.....)

Y quiero conocer al número..... (Pronuncia un número).

Así, hasta que se presenten cada uno de los asistentes.

RECURSOS	RESPONSABLES
Fichas de papel enumeradas de 1 a 12	El tallerista dirige la dinámica
Un Marcador	El Apoyo 1: pega los papeles en las camisas de los asistentes y controla el tiempo de cada actividad.
Cinta de enmascarar	

#### 4. FASE DE CONSTRUCCION INICIAL

##### TRABAJO INDIVIDUAL

**TIEMPO: 15 MINUTOS**

Evaluación diagnóstica de la autoestima. A cada asistente se le entrega una copia del ANEXO No 1.

##### TRABAJO INDIVIDUAL

**TIEMPO: 15 MINUTOS**

Sopa de letras sobre palabras relacionadas con la autoestima y 11 lápices. ANEXO

No 2. Retroalimentación de la actividad individual.

### **TRABAJO GRUPAL.**

**TIEMPO 45 MINUTOS**

Se organiza el grupo en 3 subgrupos de 3 personas cada uno, y se les da la instrucción:

Cada grupo definirá en primera instancia el concepto de autoestima, a través de un acróstico, canción, poema, etc. En segunda instancia, harán como grupo un dibujo que represente los vínculos de cuidado que deben tener con ellas mismas. Escogen un relator y diseñan todo en un pliego de papel.

### **4. RECOLECCIÓN DE DATOS**

**TIEMPO: 35 MINUTOS.**

Cada relator pasa y presenta el trabajo del grupo. El relator pega en la pared la hoja de cada grupo. Se recolectan opiniones e ideas de cada participante.

Se construye en grupo conceptos generales y se escriben en un tablero o cartel.

### **5. DEVOLUCION Y APORTES**

**TIEMPO: 25 MINUTOS**

Se realiza la devolución de todas las ideas, su re-significación y la relación con sus contextos (social, familiar, institucional).

La tallerista presenta una cartelera donde señala otros aspectos, que involucran a las mujeres en la construcción de estima y es el fomento de la autoestima familiar: Ver ANEXO 3.

### **6. EVALUACIÓN**

**TIEMPO: 10 MINUTOS**

Cada asistente diligencia el anexo de evaluación.

## ANEXO No 1. CUESTIONARIO AUTOESTIMA

CUESTIONARIO AUTOESTIMA			
FECHA: _____			
MUNICIPIO:	SEXO:	MUJER	HOMBRE
	EDAD:		
<b>Señale con una X en la columna que ud considera que refleja su situación familiar actual:</b>			
PREGUNTA	SI	NONo responde	
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.			
2. Creo que tengo un buen número de cualidades.			
3. En general, me inclino a pensar que soy un/a fracasado/a.			
4. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.			
5. Siento que no tengo muchos motivos para sentirme orgulloso/a de mí.			
6. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a.			
7. En general, estoy satisfecho/a conmigo mismo/a.			
8. Desearía valorarme más a mí mismo/a.			
9. A veces pienso que no soy bueno/a para nada			
10. A veces me siento verdaderamente inútil			

*Nota: Diseño por la autora, apoyo de Luis Rojas Marcos (2007).*

## ANEXO No 2

### SOPA DE LETRAS

Encuentre las siguientes palabras

S	W	A	R	Z	L	D	R	M	I	AMOR
V	O	I	Ñ	R	R	I	E	U	K	CUIDADO
B	D	C	E	X	O	A	S	M	M	DIALOGO
Z	A	N	U	R	M	L	P	L	U	RESPECTO
Z	D	A	G	J	A	O	E	T	L	TOLERANCIA
K	I	R	B	L	I	G	T	N	S	
L	U	E	R	H	I	O	O	C	E	
C	C	L	E	Q	B	J	X	W	Ñ	
E	S	O	D	J	D	D	W	C	U	
V	P	T	H	S	E	A	J	L	W	

## ANEXO 3

### CARTELERA DEL TALLERISTA

#### PARA FOMENTAR LA AUTOESTIMA FAMILIAR

- 1. DISPONIBILIDAD:** Consiste en dedicar tiempo a atender a nuestros hijos y esposo/a.

2. **COMUNICACIÓN PADRES-HIJOS:** que los padres hablen menos y escuchen más.
3. **ACEPTAR NUESTRAS LIMITACIONES, Y LAS DE LOS NUESTROS.** Hay que conocer y aceptar nuestras propias limitaciones, las de los cónyuges, las de los hijos. Pero es importantísimo no criticar al otro ante la familia
4. **ESTIMULAR LA AUTONOMÍA PERSONAL.** Uno se hace bueno a medida que va haciendo cosas buenas. Es importante que lo entiendan los hijos. Lo que se hace es importante: hacer cosas buenas nos hacen buenos a nosotros.
5. **ELIJAMOS BUENOS AMIGOS Y AMIGAS.** Necesitamos buenas personas para compartir muchas horas, conversaciones sinceras y cercanas, amistades de verdad, que apoyen y conozcan auténticamente, que acepten con fallos y potencien lo mejor en ti.

### **TALLER No 3. SOY MUJER POR TANTO SIENTO Y AMO.**

**TEMA:** Expresión de sentimientos.

**OBJETIVO:** Reconocer y reflexionar sobre lo que siento, lo que hago con lo que siento, sus efectos y las alternativas proactivas que tengo.

**POBLACION:** 11 asistentes

**DURACIÓN:** 3Horas

**1. ENCUADRE**

**TIEMPO:** 15 minutos

Saludo a todas las participantes:

a) Preguntar cómo se sienten hoy, que expectativas traen al taller. Encuadrar sus opiniones con el taller titulado: “Soy Mujer, por tanto siento y amo”. Vamos a trabajar con ustedes durante tres horas. La tallerista presenta la metodología y repasa las normas de cada taller.

b) La metodología de trabajo es de taller, donde todas van a aportar y a construir reflexiones, preguntas, opiniones acerca de sí mismas. “Construir juntos”.

c) Se repasan las normas: Para poder desarrollar el trabajo vamos a tener en cuenta 3 normas básicas:

- Cuando uno de nosotros este hablando, los demás están escuchando.
- Vamos a respetar las ideas y opiniones de los demás, por mas raras y extrañas que nos parezcan. No vamos a llegar a una sola verdad sino a compartir puntos de vista.
- No exponer situaciones personales o intimas en el grupo.

d) Se realiza retroalimentación grupal sobre el segundo tema trabajado en la sesión anterior, se le permite a las participantes que recuerden y afiancen su conocimiento: Taller dos: Estima Propia y Autocuidado.

RECURSOS	RESPONSABLES
Normas escritas en medio pliego de papel.  Cinta de enmascarar para pegar las normas.	Tallerista  Apoyo 1: controla el tiempo

## **2. ACTIVIDAD DE ROMPEHIELOS.**

**TIEMPO:** 15 minutos

### **El carrusel de los sentimientos**

La tallerista indica a las participantes que deben nombrarse con 2 frutas (limón/manzana), cuando se terminan de nombrar se orienta que se coloquen de pie las personas que se nombraron como limones y se ubiquen de frente a las otras compañeras, formando un pequeño círculo una alrededor de la otra, conformando parejas.

La tallerista explica que el ejercicio consiste en interactuar con la persona que está al frente partiendo de preguntas que se irán formulando, así mismo los círculos rotarán un puesto a la derecha cuando la tallerista de la indicación.

1. Cuente un chiste
2. ¿Qué le motiva a participar de este taller reflexivo?
3. ¿Cómo expresa el afecto o el amor a las personas de su familia?
4. De un abrazo a su compañera
5. Comparta con su compañera un momento feliz de su vida
6. Comparta un momento de la vida que le haya causado risa
7. Comparta con su compañera quién es la persona más especial en su vida y por qué?
8. ¿Cómo expresa la tristeza?
9. ¿Qué sentimientos se le dificulta expresar?
10. ¿Qué hace cuando se enoja?

11. ¿Qué dice cuando se enoja o se siento molesta?

12. ¿Cómo cree que podemos controlar nuestras acciones en momentos de enojo?

13. Comparta como se siente en este momento

Al finalizar el compartir de las preguntas la profesional invita a los participantes a sentarse en un solo círculo y se realiza una retroalimentación respecto a los interrogantes: ¿Cómo expresa el afecto o el amor a las personas de su familia?; Comparta con su compañera un momento feliz de su vida; ¿Cómo expresa la tristeza?; ¿Cómo cree que podemos controlar nuestras acciones en momentos de enojo?

RECURSOS	RESPONSABLES
Hoja con preguntas	La tallerista dirige la actividad
	El Apoyo 1: Controla el tiempo.

## 5. FASE DE CONSTRUCCIÓN INICIAL

### TRABAJO INDIVIDUAL

**TIEMPO:** 30 minutos

#### **Láminas con expresiones: ¿Qué hacemos con lo que sentimos?**

La tallerista entrega a cada participante una lámina relacionada con la imagen de un sentimiento y al respaldo existen 2 preguntas:

¿Qué hace cuándo se siente así?

¿Cuál es la forma adecuada para expresar este sentimiento?

Estas preguntas deben ser resueltas de manera verbal por cada mujer adulta mayor. En la medida que las mujeres comparten las formas adecuadas para expresar los sentimientos, estas se van registrando en una cartelera.

En el **anexo 1**. Se presenta una guía de posibles reacciones frente a los sentimientos y la forma adecuada de expresarlos (Este documento sólo para la tallerista).

**REFLEXIÓN:** Se reflexiona con el grupo sobre la importancia de compartir espacios con la familia, dialogar sobre temas cotidianos y de interés para los miembros, la necesidad de escuchar y expresar nuestros sentimientos que fortalezcan los lazos en la familia.

#### **TRABAJO GRUPAL.**

**TIEMPO** 40 minutos

Leer y compartir con el grupo el Anexo 2. Se distribuye cartulinas en forma de retazo, marcadores y colores para que cada participante diseñe a través de un dibujo y con una pequeña reflexión del mismo, las necesidades afectivas que se han presentado en esta edad. Una vez que terminen cada mujer pasará al frente y pegará en papel periódico su retazo, formando así una colcha con cada trabajo personal.

#### **6. RECOLECCIÓN DE DATOS**

**TIEMPO:** 15 minutos.

A través de la técnica: colcha de retazos, la tallerista buscará rescatar los elementos que reposan en las creencias y vivencias de las mujeres adultas mayores y construir a partir de estolas necesidades afectivas más presentes. De igual forma se

puede ahondar en los sentimientos positivos y negativos que subyacen de este tema.

## **5. PLENARIA.**

**TIEMPO:** 40 minutos.

Se realizará un debate con las opiniones que surjan de la colcha de retazos. Sentadas en círculo las participantes opinaran sobre el tema, se otorgará un espacio para que compartan experiencias.

## **6. DEVOLUCION Y APORTES**

**TIEMPO:** 20 minutos.

Se realiza la devolución de todas las ideas, su re-significación y se presentará una cartelera donde señala los aspectos que involucran a las mujeres en las formas de expresar sentimientos. Anexo No.3.

El mundo emocional es muy complejo y tiene que ser contextualizado y abordado desde una perspectiva cuántica y sistémica, y no únicamente desde un enfoque lineal e instrumentalista. Reconocer y ordenar las emociones inconscientes transgeneracionales es la clave para alinearnos con el flujo del amor y la vida. (Traveset y E. Bach, 2009).

Sin embargo, de lo que sí somos responsables es de lo que hacemos o dejamos de hacer con esos sentimientos. Una cosa es sentir rabia, pero eso no significa agredir a la persona que nos la produce. Esta es una acción frente a la cual tenemos poder de decisión.

En este tema de emociones, tenemos que mencionar la afectividad y desglosar de ella el apego. Como lo menciona Minuchin (1974), podemos describir los estilos de

apego como modelos de comunicación abiertos o cerrados en las familias o como conjunto de reglas comunicacionales.

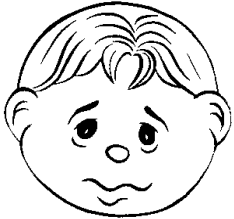



Bartholomew (1990), cuando postula cuatro estilos de apego: en primer lugar, *el estilo de apego seguro*, en el que la persona tiene comodidad con la intimidad y autonomía. Estas personas valoran las relaciones de apego, pero, a su vez, son independientes. En segundo lugar, *el estilo de apego preocupado o ansioso*, donde existe una fuerte preocupación por las relaciones ante las cuales se siente confusión. Estas personas por lo general presentan baja autoestima, baja confianza en sí mismas y ambivalencia en sus relaciones. Por otra parte, en el *estilo de apego evitativo* hay una constante búsqueda de independencia, poca apertura emocional y pocos contactos cercanos e intimidad. Sienten que pueden ser rechazados, por lo que se muestran rechazo con otras personas. Por último, en el *estilo de apego temeroso*, la persona considera que será rechazada, por lo que busca protegerse de este rechazo. Existe un fuerte temor a la intimidad y se evitan los contactos sociales, a la vez que se necesitan para tener una valoración positiva de sí.

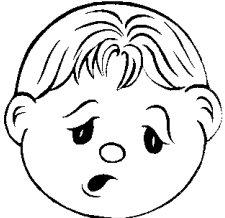
## **7. EVALUACIÓN**

**TIEMPO:** 05 minutos.

Cada asistente diligencia el anexo correspondiente a la evaluación.

## ANEXO No 1

Sentimiento	Cuando me siento así generalmente....	En adelante voy a...
 <p style="text-align: center;"><b>Temor</b></p>	<p>Quedo paralizado                      No soy capaz de hablar                      Me es difícil concentrarme en algo                      Trato mal a mis hijos para aparentar que no tengo temor                      Me da ansiedad y sudo bastante</p>	<p>Voy a detenerme un poco y pensar qué es lo que está causando ese temor que tengo y si veo que es algo que no tiene el poder de hacerme daño, voy a desecharlo inmediatamente.</p>
 <p style="text-align: center;"><b>Ira</b></p>	<p>Grito descontrolado                      Siento que me hierve la sangre                      No me doy cuenta de lo que digo ni lo que hago                      Descargo mi rabia en mis seres queridos</p>	<p>voy a respirar profundo y esperar a que me calme para hablar o hacer algo.                      Voy a decir a mis hijos o esposa que tengo ira que sin gritar.</p>
 <p style="text-align: center;"><b>Timidez</b></p>	<p>Me da vergüenza dirigirme a los demás                      Pienso que se van a burlar de mí                      Me palpita el corazón</p>	<p>Creer que soy una persona única e irreplicable con muchas cosas buenas que Dios me ha dado y que puedo ayudar a los demás.</p>
 <p style="text-align: center;"><b>Alegría</b></p>	<p>El tiempo se me va más rápido                      Expreso fácilmente palabras de amor                      Me siento con ganas de hacer</p>	<p>Voy a despertarme todos los días y voy a dar gracias a Dios por la vida y a pesar de la situación que esté pasando voy a tomar la</p>

	muchas cosas Pienso que las cosas tienden a mejorar	decisión de estar alegre y regalar una sonrisa a mis seres queridos.
 <b>Tristeza</b>	Escucho música que me hace recordar cosas que me duelen. No quiero que nadie me hable Lloro	Voy a expresar con sinceridad mi sentimiento de tristeza pero no me voy a quedar todo el día pensando en lo que me tiene así.

## ANEXO No 2

### Historia Reflexiva

#### ***El asunto es de actitud***

Hace mucho tiempo, una joven china llamada Li se casó y fue a vivir con el marido y su suegra. Después de algunos días, no se entendía con ella. Sus personalidades eran muy diferentes y Li fue irritándose con los hábitos de la suegra, quien frecuentemente la criticaba. Los meses pasaron y Li y su suegra cada vez discutían y peleaban más.

De acuerdo con una antigua tradición china, la nuera tiene que cuidar a la suegra y obedecerla en todo. Li, no soportando más vivir con la suegra, decidió tomar una decisión y visitar a un amigo de su padre. Después de oírla, él tomó un paquete de hierbas y le dijo: -No deberás usarlas de una sola vez para liberarte de tu suegra, porque ello causaría sospechas. Debes darle varias hierbas que irán lentamente

envenenando a tu suegra. Cada dos días pondrás un poco de estas hierbas en su comida. Ahora, para tener certeza de que cuando ella muera nadie sospechará de ti, deberás tener mucho cuidado y actuar de manera muy amigable. No discutas, ayúdala a resolver sus problemas. Recuerda: tienes que escucharme y seguir todas mis instrucciones .Li respondió: sí señor Huang, haré todo lo que me pide. Li quedó muy contenta, agradeció al Sr. Huang, Volvió muy apurada para comenzar el proyecto de asesinar a su suegra.

Pasaron las semanas y cada dos días Li servía una comida especialmente tratada a su suegra. Siempre recordaba lo que el Sr. Huang le había recomendado sobre evitar sospechas, y así controló su temperamento, obedecía a la suegra y la trataba como si fuese su propia madre. Después de seis meses, la casa entera estaba completamente cambiada. Li había controlado su temperamento y casi nunca aborrecía a su suegra.

En esos meses, no había tenido ni una discusión con ella, quien ahora parecía mucho más amable y más fácil de lidiar.

Las actitudes de la suegra también cambiaron y ambas pasaron a tratarse como madre e hija. Un día, Li fue nuevamente donde el Sr. Huang, para pedirle ayuda y le dijo: señor Huang, por favor ayúdeme a evitar que el veneno mate a mi suegra. Ella se ha transformado en una mujer agradable y le amo como si fuese mi madre. No quiero que ella muera por causa del veneno que le di.

El Sr. Huang sonrió y señaló con la cabeza: Sra. Li, no tiene por qué preocuparse. Su suegra no ha cambiado, la que cambió fue usted. Las hierbas que le di, eran vitaminas para mejorar su salud. El veneno estaba en su mente, en su actitud, pero fue echado

fuera y sustituido por el amor que pasó a darle a ella.

En China existe un adagio que dice: “La persona que ama a los otros, también será amada”. La mayor parte de las veces recibiremos de las otras personas lo que les damos, por eso ¡ten cuidado!

**Recuerda:** *“El sembrar es opcional, pero la cosecha es obligatoria, por eso ten cuidado con lo que siembras”.*

### **ANEXO 3**

#### **CARTELERA:**

- ✓ ¿Que sentimientos experimentamos con mayor frecuencia?
- ✓ ¿Qué aprendió en el día de hoy que sea útil para la vida familiar?
- ✓ ¿Cuáles formas conoce para expresar el afecto en la familia?
- ✓ ¿De qué manera podemos controlar sentimientos negativos (ira, rencor, contienda)?
- ✓ ¿Qué significa que los sentimientos los podamos expresar con el pronombre yo?

### **TALLER No 4. VIDA DE MI VIDA**

**TEMA:** Familia y vejez

**OBJETIVO:** Reconocer y reflexionar la manera de percibir la etapa de la vejez y su familia, de forma práctica y creativa.

**POBLACION:** 11 asistentes

**DURACIÓN:** 3 Horas

**1. ENCUADRE**

**TIEMPO:** 15 minutos

- a) Bienvenida al cuarto taller reflexivo. Se menciona el título del taller: “Vida de mi Vida”. Vamos a trabajar con ustedes durante tres horas bajo el tema Familia y Vejez. La tallerista presenta la metodología y repasa las normas de cada taller.
- b) La metodología de trabajo es de taller, donde todas van a aportar y a construir reflexiones, preguntas, opiniones acerca de sí mismas. “Construir juntos”.
- c) Se repasan las normas: Para poder desarrollar el trabajo vamos a tener en cuenta 3 normas básicas:
  - Cuando uno de nosotros este hablando, los demás están escuchando.
  - Vamos a respetar las ideas y opiniones de los demás, por más raras y extrañas que nos parezcan. No vamos a llegar a una sola verdad sino compartir puntos de vista.
  - No exponer situaciones personales o intimas en el grupo.
- d) Se realiza retroalimentación grupal sobre el tercer tema trabajado, se le permite a las participantes que recuerden y afiancen su conocimiento: Taller tres: expresión de sentimientos.

<b>RECURSOS</b>	<b>RESPONSABLES</b>
Normas escritas en medio pliego de papel. Cinta de enmascarar para pegar las normas.	Tallerista Apoyo 1: controla el tiempo

## **2. ACTIVIDAD DE ROMPEHIELOS.**

**TIEMPO:** 20 minutos

La tallerista explica a las participantes en que consiste la actividad rompehielos, se ubican en círculo, y mediante una lluvia de ideas pregunta para que sirve un reloj, luego entrega una fotocopia con un reloj dibujado y un lápiz, dando las siguientes indicaciones: (ANEXO No. 1).

- Cada participante debe acordar 10 citas con personas diferentes y registrar en su reloj el nombre de la persona con la que se va encontrar a cada hora, (solo una persona por cita).
- La tallerista define cada una de las horas, formulando una afirmación que debe ser analizada por los participantes. (máximo 1 minuto).
- Cada vez que se marca una hora los participantes debe buscar la compañera con el que tiene la cita, quienes compartirán su opinión frente a la afirmación.
- Cada vez que se termina una cita la tallerista solicita que se despidan de una manera cordial de la compañera, porque se marcará otra hora.
- Así sucesivamente hasta cumplir las 10 citas.
- Se recomienda que al marcar la cita 10 (ultima) la tallerista no plantee afirmaciones sino que invite a los participantes que se den un abrazo como agradecimiento al momento compartido.

Las afirmaciones y preguntas sugeridas son las siguientes:

- ✓ ¿Las personas mayores son muy parecidas entre sí?
- ✓ La mujer después de los 60 años es improductiva, ¿que piensas de esto?
- ✓ Los hijos y las hijas son los responsables de mí en la etapa de la vejez.
- ✓ ¿La vejez es la etapa de mayor soledad de la vida?
- ✓ Crees que las enfermedades te hacen una adulta mayor amargada y sin esperanzas.
- ✓ Mis hijos me reprochan que a esta edad, me he convertido en una mujer quejona.
- ✓ ¿Las personas mayores ya no tienen la capacidad para aprender?
- ✓ Mi familia es el pilar más importante en la edad adulta.
- ✓ ¿La depresión es más común en hombres o en mujeres adultas?
- ✓ ¿Las personas mayores son más infelices que otros grupos de edad?
- ✓ Invitar a las participantes a darse un abrazo.



La tallerista motiva a una reflexión de cierre sobre esas afirmaciones que son construcciones culturales y familiares que se legitiman con el uso, y se incorporan dentro de las personas, generando una serie de situaciones que refuerzan su diario vivir. El propósito de este ejercicio es compartir sobre los conceptos de vejez y familia

RECURSOS	RESPONSABLES
Fotocopias de papel con el reloj.	El tallerista dirige la dinámica
Lápices.	El Apoyo 1: Reparte elementos de trabajo..

## **7. FASE DE CONSTRUCCION INICIAL**

### **TRABAJO INDIVIDUAL**

**TIEMPO:** 20 minutos

Se desarrollará el Anexo No. 2. Cada asistente tendrá una hoja y escribirá lo que piensa acerca del envejecimiento y la vejez.

En segunda instancia se entregará una hoja de trabajo Anexo No. 3, que de igual forma escribirán que cambios físicos, mentales y sociales han empezado a vivenciar en esta etapa. Se construye entre todas las dos definiciones que harán parte de la plenaria.

### **TRABAJO GRUPAL.**

**TIEMPO:** 45 minutos

Elaboración de la mándala, cada participante toma una hoja con la figura de círculo, el espacio podrá utilizarlo como lo desee, la participante tiene que dejarse llevar por su intuición y empezar a pintar en el papel vacío. El diseño debe ser fruto de su proceso reflexivo sobre cómo percibe su vejez y como relaciona con su familia. Cada participante podrá diseñar símbolos geométricos, números, animales, naturaleza, elementos del universo, utilizando colores que expresen la totalidad de su persona.

Colocará en la parte superior un título, cualquiera que ella desee, y en la parte inferior una frase o pensamiento que describa el dibujo plasmado en la mándala. Anexo

## **8. RECOLECCIÓN DE DATOS**

**TIEMPO:** 15 minutos.

La presentación individual de la mándala, donde cada participante comparte la experiencia de ese momento reflexivo y exponga el significado de su mándala.

## **9. PLENARIA.**

**TIEMPO:** 40 minutos.

Se realizará un debate con las opiniones que surjan de las mándalas, de igual forma se retomará la parte individual en la construcción de vejez y envejecimiento. Sentadas en círculo las participantes opinaran sobre el tema, se otorgará un espacio para que compartan experiencias. Leer Anexo 5.

## **10. DEVOLUCION Y APORTES**

**TIEMPO:** 20 minutos.

Se realiza la devolución de todas las ideas, su re significación y la relación con sus contextos (social, familiar, institucional) y se presentará una cartelera donde señala los aspectos que involucran a las mujeres su percepción de vejez y la importancia de su familia en esta última etapa del ciclo vital.

A medida que ha avanzado el tiempo y se han realizado estudios sobre el envejecimiento, se identifica autores como Zetina (1999) que enfatiza conceptos como vejez, senil, longevo y anciano. Erikson (2000) citado por Izquierdo (2005), en su teoría psicosocial, menciona el octavo estado (Integridad vs. desesperación), que refiere a la adultez tardía, donde se incluyen a las personas mayores de 60 años y busca una integralidad que resulta de las crisis vividas en las etapas anteriores, donde la integridad significa llegar a los términos finales de la vida.

Por otro lado, Stuart-Hamilton (2002), indica que existen corrientes que clasifican la adultez mayor en cuatro etapas: mayor joven (60-69 años), mayor de mediana edad (70-79 años), mayor-mayor (80-89 años) y mayor muy mayor (más de 90 años). Este mismo autor señala que para comprender los cambios en el envejecimiento es

importante analizar cómo afectan fuerzas externas la imagen que tienen de sí mismas las personas, así como su satisfacción vital. A veces, inclusive las mismas personas mayores han construido estereotipos sobre la vejez durante la juventud, que los atormentan al llegar a esta etapa; de allí la importancia de trabajar su identidad.

Por tanto, diversos autores han desarrollado estudios en temas relacionados con la vejez como esa etapa final del ciclo de vida, las teorías tratan de explicar los cambios que se generan en esta etapa. Havighurst (s.f.) citado por (Izquierdo, 2005), muestra la adaptación hacia los cambios relacionados con la vejez: (disminución de la fuerza y la salud, la jubilación y reducción de ingresos, la muerte del conyugue y la búsqueda de roles sociales con personas de su misma edad). Estos cambios se dan a nivel psicológico y biológico acentuándose en la etapa de la vejez. Con esto, podemos observar que la vejez es el último proceso del ciclo vital, donde se puede identificar a un ser humano lleno de experiencias y ha comenzado un ciclo diferente, tratando de adaptarse y generar cambios en su vida.

Adicional a esto, los adultos mayores se enfrentan a discriminaciones sociales y familiares, es una realidad, la sociedad poco a poco los segrega y los maltrata con comportamientos egoístas. Serían muchos los aspectos a mencionar, pero me resultaría imposible llegar a abordarlos, en esta ocasión, mi interés particular es observar y co-construir significados desde la perspectiva femenina frente a su identidad y el amor en ellas mismas, teniendo en cuenta que lo anterior sería solo un punto referente frente a este abanico de oportunidades que se pueden explorar en la población adulta mayor.

A partir de lo mencionado, se puede observar y concebir el envejecimiento como un proceso de vida que se ve influenciado por múltiples factores.

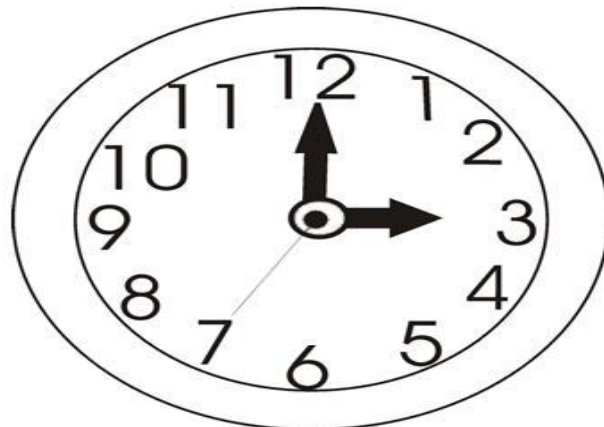
La vejez, por otra parte se constituye como esa etapa que autor denomina: “tener mucho tiempo o muchos años más que los que ha vivido, en promedio, la mayor parte de las personas de la misma población” (p.8). Al hablar de vejez, tenemos que verla como esa etapa final del ciclo vital, que plantea cambios en todos los niveles tanto físicos, sociales, psicológicos, afectivos y económicos, los cuales, sin un adecuado manejo se convierte en problema disminuyendo la calidad de vida y la estima del adulto mayor.

## 11. EVALUACIÓN

**TIEMPO:** 05 minutos.

Cada asistente diligencia el formato de evaluación.

### ANEXO 1. ACTIVIDAD ROMPELIELOS



## ANEXO No 2. HOJA DE TRABAJO INDIVIDUAL



Antes de iniciar con el tema de esta sección, anota en las líneas lo que se te pide:

■ Escribe las primeras palabras en las que piensas cuando lees o escuchas la palabra **Vejez**:




■ Ahora escribe lo que significa para ti la palabra **Envejecimiento**:


### Responde

¿Consideras que existe diferencia entre vejez y envejecimiento?

SI ( ) NO ( )

¿Cuál es la diferencia?


• Recorta la figura de alguna persona que ha envejecido o tu propia fotografía y pégala en el recuadro de abajo


## ANEXO No 3. HOJA DE TRABAJO INDIVIDUAL



Anota en las líneas los cambios físicos que has notado en tu cuerpo después de los sesenta años.

Cambios Físicos	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	



Anota algunos cambios que se han presentado en tu mente después de los sesenta años.

Cambios en la Mente	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

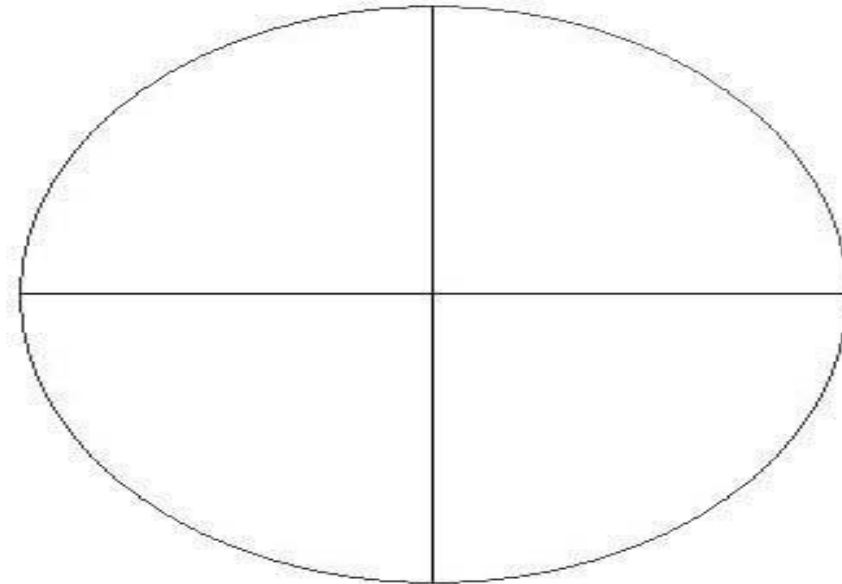


Anota los cambios que has tenido en la relación con tus familiares, vecinos, amigos.

Cambios Sociales	
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

## ANEXO No 4.

## FORMATO DE MANDALAS



### ANEXO No 5.

#### ***El vestido rojo de la mamá de María***

Mamá estaba muriendo y su vestido rojo estaba colgado en el closet; como una herida en el montón de vestidos viejos y oscuros que siempre usó. Me llamaron de urgencia y cuando la vi supe que le quedaba poco tiempo.

Cuando vi el vestido, le dije: - ¡Mamá qué bonito! ¿Por qué nunca te lo vi puesto?- Nunca lo he usado. Siéntate María, antes de irme me gustaría rectificar una o dos cosas que te dije, si puedo-Me senté junto a su cama. Ella tomó aliento con más fuerza de la que pensé que tenía.

-Ahora que pronto me iré, puedo ver con claridad algunas cosas -.Te enseñé cosas buenas, pero también me equivoqué-. Mamá, ¿qué quieres decir?-Yo siempre pensé que una mujer buena nunca toma lo que le corresponde, que ella solo está para hacer cosas por alguien más. Haz esto, haz lo otro, atiende siempre las necesidades de todos y asegúrate de que las tuyas queden en el fondo del montón. Piensas que quizá algún día llegará tu turno, pero ese día nunca llega.-Mi vida siempre fue así, haciendo algo para tu papá, para los muchachos, para tus hermanas, para ti-. Tú hiciste todo lo que una madre podía hacer-.María, María, eso no fue bueno, ni para ti, ni para él. ¿No te das cuenta? Te hice el peor de los males. ¡Nunca pedí nada para mí!-Tu padre está en la otra habitación desesperado. Cuando el doctor se lo dijo, lo tomó muy mal, vino junto a mí y trató de sacar vida de mí. “No te puedes morir, me oyes, ¿qué va a ser de mí?”

Sé que será difícil para él, tú sabes que ni siquiera sabe dónde está la sartén. Y ustedes, hijos; hice todo para todos, en todas partes. Fui la primera en levantarme y la última en acostarme siete días a la semana-.

-He visto la forma en que tus hermanos tratan a sus esposas, y me enferma porque fui yo la que les enseñó, y ellos aprendieron. Aprendieron que una mujer no existe si no es para dar. Porque cada centavo que pude ahorrar fue para su ropa o sus libros, aunque no fuera necesario-.No puedo recordar una sola vez que haya ido al centro a comprar algo bonito para mí. Sólo el año pasado cuando compré ese vestido rojo-.De pronto me di cuenta de que tenía unos pesos que no tenían un fin previsto. Estaba camino a hacer un pago extra de la lavadora y no sé cómo llegué a

la casa con una caja grande. Tu padre me destrozó con tres palabras:

¿Te lo vas a poner para ver la telenovela? Supongo que tenía razón. Solo me lo puse una vez, en la tienda-.Ponte tú ese vestido-.María, yo siempre pensé que si uno no toma nada para sí misma en este mundo, de alguna forma recibirá todo en el otro mundo. Ya no creo más en eso. Creo que el Señor quiere que tengamos algo aquí y ahora-.Y te digo que si algún milagro me sacara de esta cama, verías una madre diferente, porque sería diferente. Dejé pasar mi turno hace tanto tiempo, que no sabría cómo hacerlo ahora. Pero aprendería, María, aprendería-. Mamá estaba muriendo, y su vestido rojo estaba colgado en el clóset, como una herida en el montón de vestidos viejos y oscuros que siempre usó. Sus últimas palabras para mí fueron: “María, hazme el honor de no seguir mis pasos. Prométemelo”. Se lo prometí. Respiró tranquila y tomó su turno en la muerte.

## **TALLER No 5. NUESTRO CUERPO ES NUESTRO JARDÍN Y NUESTRA VOLUNTAD, EL JARDINERO.**

**TEMA:** Hábitos de vida saludable

**OBJETIVO:** Conocer y apreciar diversas prácticas y hábitos de vida saludable, a fin de generar cambios en ellos o fortalecerlos.

**POBLACION:** 11 asistentes

**DURACIÓN:** 3Horas

**1. ENCUADRE**

**TIEMPO:** 15 minutos

Saludo a todas las participantes:

- a) Preguntar cómo se sienten hoy, que expectativas traen al taller. Vamos a trabajar con ustedes durante tres horas. La tallerista presenta el tema.
- b) La metodología de trabajo es de taller, donde todas van a aportar y a construir reflexiones, preguntas, opiniones acerca de sí mismas. “Construir juntos”.
- c) Se repasan las normas: Para poder desarrollar el trabajo vamos a tener en cuenta 3 normas básicas:
  - Cuando uno de nosotros este hablando, los demás están escuchando.
  - Vamos a respetar las ideas y opiniones de los demás, por más raras y extrañas que nos parezcan. No vamos a llegar a una sola verdad sino a compartir puntos de vista.
  - No exponer situaciones personales o intimas en el grupo.
- d) Se realiza retroalimentación grupal sobre el cuarto tema trabajado, se le permite a las participantes que recuerden y afiancen su conocimiento: Taller cuatro:

Familia y Vejez.

## **2. DINÁMICA DE ROMPEHIELOS.**

**TIEMPO:** 20 minutos

### **Rumba Sana**

A continuación se coloca música (la tallerista debe llevar un cd con música variada) las adultas mayores van bailando, cada una en su círculo y cuando se suspende la música, deben ubicar, cada una su pareja; la última pareja que se encuentre, responde uno de los siguientes interrogantes que deben llevarse escritos

previamente en una cartelera para identificar qué hábitos saludables poseen las mujeres.

Por cada pregunta se debe hacer el cambio de la música para que la dinámica sea amena y genera la participación.

- ¿Cuáles son las características de una vida saludable?
- ¿Qué implica tener una buena higiene personal?
- ¿Cómo manejamos de manera correcta las basuras que producimos en la casa, en el trabajo o en espacios públicos?
- ¿En qué consiste una alimentación nutritiva?
- ¿Practica actividad física? ¿Cuáles?
- ¿Acostumbra tener momentos de recreación o esparcimiento? Describa alguno
- En qué actividades ocupa su tiempo libre?
- ¿Asiste al médico por prevención o porque no hay de otra?.

Las respuestas se deben ir registrando para generar una retroalimentación al final del ejercicio donde se leerán las respuestas a cada una de las preguntas.

## **12. FASE DE CONSTRUCCIÓN INICIAL**

### **TRABAJO INDIVIDUAL**

**TIEMPO:** 15 minutos

Se presenta el Video: Hábitos saludables en el adulto mayor, encontrado en la web: <https://www.youtube.com/watch?v=893ZbVyRIBY>. Cada participante en una hoja de papel escribe lo más relevante del video. La participante que

voluntariamente quiera compartir, lo hará.

## **TRABAJO GRUPAL.**

**TIEMPO:** 45 minutos

### **DRAMATIZACION: LA IMPORTANCIA DE VIVIR**

Se hace una introducción al tema mediante la frase: "Nuestro cuerpo es nuestro jardín y nuestra voluntad, el jardinero" - William Shakespeare.

Se conforman 3 subgrupos, a quienes se entregará una tarjeta con situaciones que reflejan diferentes comportamientos asumidos por los integrantes de las familias durante la vida.

Tarjeta 1: Un ambiente donde alguno de los integrantes de familia discuten en el momento de comer, se gritan, maltratan y alguna persona atenta contra su propio cuerpo.

Tarjeta 2: Un segundo ambiente donde un integrante de la familia toma alcohol desmedidamente, fuma y hace de sus días un carnaval.

Tarjeta 3: Un tercer ambiente donde un integrante de la familia come desmedidamente, no controla su alimentación, y las consecuencias es una enfermedad irremediable.

Cada grupo pasara al frente a realizar su dramatizado.

## **13. RECOLECCIÓN DE DATOS**

**TIEMPO:** 15 minutos.

A partir de los socio-dramas las participantes comparten la experiencia de ese momento creativo y espontáneo que surgió, y exponen el significado del cuidado de

su cuerpo, mente y corazón.

La tallerista invita a los participantes a sentarse en círculo y a realizar una lluvia de ideas respecto a los principales hábitos saludables y no saludables que nosotras mismas tomamos. Estos datos deben ser registrados en una cartelera, donde estará dibujada la figura de un árbol, escribiendo en la raíz las causas de no cuidarme, en el tronco los hábitos negativos más sobresalientes en las mujeres y finalmente identificando en las ramas los hábitos saludables a retomar o seguir desarrollando.

## **8. PLENARIA.**

**TIEMPO:** 40 minutos.

Se retomará la plenaria por parte de la tallerista para escuchar y recibir los aportes. Invitar a las participantes a pensar si yo me QUIERO puedo reflejarlo en la forma como me siento, como me alimento y como interactúo con las personas que amo y que me rodean.

Motivar que como eje fundamental del núcleo familiar, cada una de las participantes deben dar ejemplo a todos en casa, sobre aspectos importantes para vivir bien, en lo físico, intelectual, moral, social y nutricional.

Discutir ideas como:

- ✓ “Comer en Familia es la mejor vitamina diaria que los padres pueden dar a los hijos”.
- ✓ Llevar a las mujeres a la reflexión ¿Es importante con mi estilo de vida dar ejemplo a mi familia?
- ✓ Conducir al análisis sobre la importancia que existe al cuidarme a mi misma y a

mi entorno?

- ✓ Comer saludablemente fomenta la buena salud y tiene un impacto positivo en el desempeño como adulta mayor.
- ✓ Las personas adultas mayores que se aprovechan el tiempo libre, que conversan y comparten con otros refuerzan sus lazos familiares.
- ✓ Cuando la familia se reúne se estimula la comunicación, la autoestima, el respeto mutuo y se mejora la alimentación ya que se escogen alimentos más sanos y porciones moderadas y evitamos conductas ansiosas que conducen diversas enfermedades.

## **9. DEVOLUCION Y APORTES**

**TIEMPO:** 20 minutos.

Se realiza la retroalimentación de todas las ideas, su re significación y la relación con sus contextos (individual, social, familiar).

Los hábitos de vida saludable, se refieren a las creencias, actitudes y comportamientos que generan bienestar físico, calidad de vida y longevidad de las personas; los hábitos pueden traernos consecuencias inmediatas y en el largo plazo.

Hábitos como la higiene personal y del hábitat, alimentación saludable en cantidad y calidad, descanso, recreación, práctica de actividad física, auto-control de las emociones, sana expresión de los sentimientos, control en la ingesta de sustancias como alcohol, nicotina, o sustancias psicoactivas permiten mantener o mejorar la salud y tener una convivencia sana a nivel familiar.

Las estrategias y mecanismos para desarrollar dichas habilidades se relacionan con la autogestión, la educación e información y el auto-cuidado, mediados por la comunicación.

Las habilidades personales para vivir determinan el estilo de vida de las personas y la manera como ellas se cuidan. El término „estilo de vida" se refiere a la manera de vivir y a las pautas personales de conducta, que están determinadas por factores sociales, culturales y personales; equivale a las actitudes, hábitos y prácticas individuales o familiares, que pueden influir positiva o negativamente sobre nuestra salud.

## **10. EVALUACIÓN**

**TIEMPO:** 10 minutos

Cada asistente diligencia Formato de evaluación ya establecido para los talleres.

## **TALLER No 6. LO QUE DEJAMOS Y LO QUE NOS LLEVAMOS A CASA**

**TEMA:** Cierre Talleres Reflexivos.

**OBJETIVO:** Generar espacios de diálogo entre las participantes, para conocer y apropiar conocimientos y experiencias sobre temáticas relacionadas sobre la identidad en la mujer adulta mayor.

**POBLACION:** 11 asistentes  
3Horas

**DURACIÓN:**

### **1. ENCUADRE**

**TIEMPO:** 20 minutos

Saludo a todas las participantes:

a) Preguntar cómo se sienten hoy, que expectativas traen al taller. Vamos a trabajar con ustedes durante tres horas. La tallerista presenta el tema.

b) La metodología de trabajo es de taller, donde todas van a aportar y a construir reflexiones, preguntas, opiniones acerca de sí mismas. “Construir juntos”.

c) Se repasan las normas: Para poder desarrollar el trabajo vamos a tener en cuenta 3 normas básicas:

- Cuando uno de nosotros este hablando, los demás están escuchando.
- Vamos a respetar las ideas y opiniones de los demás, por más raras y extrañas que nos parezcan. No vamos a llegar a una sola verdad sino a compartir puntos de vista.
- No exponer situaciones personales o intimas en el grupo.

d) Se realiza el encuadre grupal sobre los cinco temas trabajados anteriormente, se le permite a las participantes que recuerden y afiancen su conocimiento: Taller uno: identidad femenina, dos: estima propia, tres: expresión de sentimientos, cuatros: familia y vejez, quinto: hábitos saludables.

## **2. DINÁMICA ROMPEHIELOS.**

**TIEMPO:** 20 minutos

### **“Protegiendo mi Yo”**

Se invita cada participante a seleccionar algo de su ser, de su Yo, con el cual se siente más identificadas o consideren de mayor importancia en su vida.

Seguidamente hace entrega a cada asistente, de un globo y un marcador, para

que lo inflen y escriban o dibujen lo seleccionado. Simultáneamente se escoge 1 voluntaria, a quien se lleva fuera del salón para explicar que debe intentar reventar los globos, mientras al resto de las participantes no se les informa que la voluntaria intentará romper sus globos. Así mismo se da la instrucción a las participantes de jugar con los globos sin dejarlos caer al piso, indicando la importancia de protegerlos, transcurridos 2 o 3 minutos del juego el voluntario asumen la tarea de empezar a reventar los globos.

Para cerrar, se orienta una reflexión a partir de las siguientes preguntas:

- Cómo me sentí cuando me reventaron el globo o sentí que estaba en riesgo?.
- Es fácil que vulneren, que me afecten lo que soy?.
- Cómo puedo proteger lo que soy ante las malas intenciones de otro?
- Porqué sentimos la necesidad de evitar que nos reventaran el globo?

### **3. FASE DE CONSTRUCCION INICIAL**

**TRABAJO INDIVIDUAL**  
minutos

**TIEMPO: 20**

Previamente a la sesión, la tallerista ambienta el lugar con carteles alusivos a frases de los talleres anteriores, trabajos elaborado por ellas y se les invita a realizar un recorrido para que revisen los mismos.

- Se propone un momento de reflexión individual que se volcará por escrito sobre qué aspectos lograron descubrirse sí mismas durante los talleres anteriores, que no habían logrado identificar o no querían reconocer que tenían.

- Después se podrá compartir las respuestas en dúos.
- Estas reflexiones pueden ser compartidas de forma grupal, con la compañera que haga un feedback de lo que cada uno ha estado pensando.
- Entregan las hojas a la tallerista.

#### **TRABAJO GRUPAL.**

**TIEMPO:** 30 minutos

Presentación de los aspectos comunes que surgieron en los diferentes grupos. A partir de lo dialogado, la tallerista realizará una síntesis. Antes de la finalización de la actividad, se realizará preguntas en torno al clima de trabajo en los grupos, el proceso de reflexión personal y la apertura para compartir las conclusiones con sus compañeras. Si surgieran dificultades en los grupos, trabajarlas y exponer cómo superarlas.

#### **4. RECOLECCIÓN DE DATOS**

**TIEMPO:** 20 minutos

La tallerista invita a los participantes a sentarse en círculo y a realizar una lluvia con:

#### **REFLEXIONEMOS:**

- ¿Qué aprendimos?
- ¿Cómo podemos practicar a diario lo que aprendimos?
- ¿Cuál puede ser el compromiso de cada mujer?

#### **5. PLENARIA.**

**TIEMPO:** 40 minutos.

Se retomará la plenaria por parte de la tallerista para escuchar y recibir los aportes del aprendizaje obtenido y construido en los cinco talleres reflexivos anteriores.

La tallerista hace esta introducción antes de realizar la actividad propuesta para este momento.

## **6. DEVOLUCION Y APORTES**

**TIEMPO:** 20 minutos.

Se realiza la retroalimentación de todas las ideas, su re-significación y la relación con sus contextos (individual, social, familiar).

*¿Qué dejamos en los talleres?* Dejamos aquellas creencias erradas que dificultan el adecuado desarrollo o vivencia de nuestra vejez y la de los miembros de nuestra familia, así como las que fomentan la vulneración de lo que somos, y que impiden establecer nuevas maneras de vivir.

*¿Qué llevamos a nuestra casa?* Nos llevamos una mayor claridad sobre mi identidad femenina y herramientas para mejorar la vivencia de vejez procurando cambios en nuestro comportamiento cotidiano y estilo de vida.

Pero recuerda, las herramientas por sí solas no harán nada en tu familia, son una ayuda pero ERES TU quien decide y elige hacer o no hacer lo que compartes. Puedes hacerlo si quieres que en tu hogar las cosas mejoren

Al finalizar el ejercicio, se refuerzan las siguientes ideas:

- La importancia de tomar decisiones responsables respecto a quien soy, a lo que quiero vivir y ser en la etapa de mi vejez.
- Es posible la vivencia de una vejez placentera, libre, responsable y segura.


- El amor a sí misma, la vivencia de conocerme es importante en la culminación del proyecto de vida que tenga.
- La familia como sistema me proporciona herramientas útiles para mi desarrollo

## **7. EVALUACIÓN**

**TIEMPO:** 10 minutos

Cada asistente diligencia el formato de evaluación.

## ANEXO C. FORMATO DE ASISTENCIA PARA LOS TALLERES REFLEXIVOS.

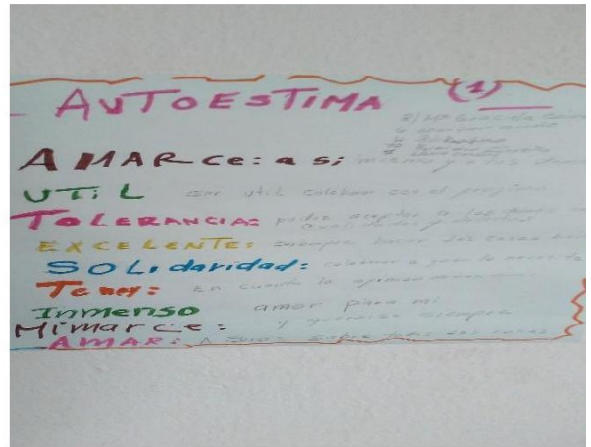
 <b>Universidad Pontificia Bolivariana</b>		ESPECIALIZACION EN FAMILIA					
		LISTA DE ASISTENCIA TALLERES REFLEXIVOS					
TALLER No.		NOMBRE DEL TALLER:				PROFESIONAL:	
FECHA:		LUGAR:		INSTITUCIÓN:		DURACIÓN:	
OBJETIVO:							
No	NOMBRES Y APELLIDOS DE LA ADULTA MAYOR	Nº DE DOCUMENTO DE IDENTIDAD	BARRIO	TELEFONO	FIRMA ASISTENTE		
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
<b>TOTAL ASISTENTES:</b>							

## ANEXO D. REGISTRO FOTOGRÁFICO.

### Registro Fotográfico Taller 1.



## Registro Fotográfico Taller 2.



### Registro Fotográfico Taller 3



### Registro Fotográfico Taller 4.



### Registro Fotográfico Taller 5.



Registro Fotográfico Taller 5.



