

**Plan de intervención para mejorar los niveles de adaptación de los adultos mayores
que se albergan en la Corporación Vive en Medellín**

Daniela Estephania Correa Toro Id: 000578578

Jeniffer Tatiana Achury Velásquez Id: 000567245

Diana Areiza Vélez Id: 000572750

Psicología, Facultad de Ciencias Sociales, Corporación Universitaria Minuto de Dios.

NRC15519: Opción de grado sistematización

Jairo Esteban Rivera Estrada

Abril 22, 2021

Resumen

Este texto plantea un plan de intervención para mejorar los niveles de adaptación de cada uno de los adultos mayores actualmente albergados dentro la Corporación Vive, ubicada en la ciudad de Medellín. Dado que los usuarios presentan comportamientos negativos que dificultan la convivencia en el hogar; Durante el trabajo se deduce que dichos comportamientos son ocasionados por antecedentes de vida, resultando en afectaciones en cuanto a las relaciones interpersonales.

Se propone entonces una serie de herramientas desde la teoría de las funciones del yo de Hartman; que consiste en el desarrollo de diez actividades que fortalecerán las funciones yoicas de cada usuario, consolidando las capacidades del “Yo” y fomentando la autoestima de sí mismo, a través del reconocimiento de los valores y cualidades, la aceptación de la realidad y de las metas que se ajusten a esta, además se enseñaran tácticas que les permita controlar estados anímicos que llegan a perturbar la tranquilidad de cada usuario. Lo que brindara a cada individuo una satisfacción consigo mismo.

Así mismo se llevarán a cabo intervenciones con grupos focales a fin de adquirir información que posteriormente se pueda usar para desmitificar creencias, facilitando así la adaptación de cada persona a su nueva realidad.

Palabras clave: Intervención, adaptación, relaciones interpersonales, afectaciones, funciones del yo, adulto mayor.

Abstract

In this text, it is presented an intervention plan in order to improve the adaptation grade of each elderly, which are currently sheltered in the Vive corporation, located in Medellin City. Since the users present negative behaviors that make the home convivence difficult; throught the labor, it can be deducted that those behaviors are caused by life antecedents, ending up as affectation in their interpersonal relationships.

Then, it is posed a tool series from the theory of ego functions by Hartmann; which is about the development of ten activities that make stronger the ego functions, consolidating the ‘‘Ego’’ abilities, and encouraging the self-esteem, throught recognition of values and qualities, the acceptance of reality and goals that adjust to it, furthermore, it is tought some tactics, which let them control their modos that can disturb each user’s tranquility. In consequence, this will offer the individuals some satisfaction with themselves.

In addition, some interventions with focus groups will be held, in order to acquire information, that afterwards can be used to demystify beliefs, making adaptation of each person to their reality easier.

Key words: Intervention, adaptation, interpersonal relationships, affectations, Ego functions, elderly

Tabla de contenido

Plan de intervención para mejorar los niveles de adaptación de los adultos mayores que se albergan en la Corporación Vive en Medellín	1
Primera fase: Ver	11
Descripción de la institución	11
Misión	11
Visión	12
Valores	12
Objetivos	12
Servicios brindados por la corporación vive	12
Política social institucional	13
Marco legal	13
Artículo 46 de la Constitución Nacional de 1991.	13
Ley 1315 de Julio de 2009.	13
Ley 1251 de 27 de noviembre de 2008.	13
Resolución 8333 de 2004.	14
Ley 1850 de 2017.	14
Rol del psicólogo	14
Rol del psicólogo en formación	15

Descripción y contextualización de las problemáticas observadas desde la perspectiva de la disciplina en formación	16
Segunda fase: Juzgar	20
Diagnóstico	20
Marco Referencial	22
Concepto de familia	26
Trieb e Instinkt, Pulsión e Instinto	29
El Yo	30
El ello	31
El super-yo	32
Área libre de conflicto del yo	32
El yo y su incidencia en la adaptación	33
El concepto de adaptación	35
Funciones del Yo	35
1.Prueba de realidad.	36
2.Juicio crítico.	36
3. Sentido de la realidad del mundo y del sí mismo.	36
4. Regulación y control de pulsiones, afectos e impulsos.	37
5. Relaciones objétales o interpersonales.	37
6. Procesos cognitivos.	37

7. Regresión adaptativa.	37
8. Mecanismos de defensa.	37
10. Filtro de estímulos.	38
10. Funcionamiento sintético-integrativo.	38
11. Funcionamiento autónomo.	38
12. Competencia y dominio.	38
Regresión al servicio de El yo.	39
Los mecanismos de defensa	40
1. Aislamiento.	41
2. Sofocación de los sentimientos.	41
3. Anulación retroactiva.	41
4. Desplazamiento.	41
5. Escisión.	42
6. Fantasía.	42
7. Formación Reactiva.	42
8. Huida hacia adelante.	42
9. Idealización Primaria.	42
10. Identificación con el agresor.	42
11. Identificación Proyectiva.	42
12. Intelectualización.	43

13. Introyección.	43
14. Omnipotencia y Devaluación.	43
15. Negación.	43
16. Proyección.	43
17. Racionalización.	43
18. Regresión.	44
19. Represión.	44
20. Sublimación.	44
21. Transformación en lo contrario.	44
El yo autónomo	44
Teoría de las relaciones objétales	47
Teoría del apego	50
1.Seguro.	51
2. Ansioso- ambivalente.	51
3. Evitativo.	52
4. Desorganizado-desorientado.	52
El apego en el adulto	53
1.Seguro-autónomo.	53
2. Evitativo.	54
3. Preocupado.	55

	8
4. Desorganizado.	56
Bases teórico/técnicas de la intervención	58
Psicoterapia Psicodinámica	59
Terapia de apoyo	60
Concepto de foco	60
Concepto psicodinámico	61
Consideraciones sobre las terapias grupales	62
Técnica de grupos focales	62
Paso 1.	63
Paso 2.	63
Paso 3.	63
Paso 4.	63
Paso 5.	64
Paso 6.	64
Paso 7.	64
Paso 8.	64
Paso 9.	65
Paso 10.	65
Talleres reflexivos	65
Técnicas de talleres reflexivos.	66

	9
Fases.	66
Sus principales características.	68
Principios generales en el abordaje psicoterapia del adulto mayor	68
Psicoterapia grupal con adultos mayores	68
Fase 3: Actuar	70
Estrategia de intervención	70
Objetivos de la estrategia	71
Objetivo general	71
Objetivos específicos.	71
Actividades a desarrollar	71
Actividad N 1 Ansiedad y depresión	72
Actividad N 2 Cuento del elefante	75
Actividad N 3 aceptación de sí mismo	80
Actividad N 4 memoria atención y concentración.	85
Actividad N 5. Percepción y sentido	88
Actividad N 6. Resaltando mis cualidades	90
Actividad N 7. Bingo	93
Actividad N 8. Valores y compromisos	95
Actividad N 9. Cosecha de vínculos afectivos	97
Actividad N 10. Cualidades y fortalezas partes de un mismo ser	99

	10
Cronograma de actividades	101
Fase 3: Devolución Creativa	102
Recomendaciones	106
Conclusiones	106
Reflexiones teóricas de la práctica	107
Referencias	109
Anexos	117
Anexo 1: Ansiedad y depresión	117
Anexo 2: Cuento del elefante	118
Anexo 3: Aceptación de sí mismo	119
Anexo 4: Memoria atención y concentración	120
Anexo 5: Percepción y sentido	121
Anexo 6: Resaltando mis cualidades	122
Anexo 7: Bingo	123
Anexo 8: Valores y compromisos	124

Primera fase: Ver

Descripción de la institución

La Corporación Vive es una entidad sin ánimo de lucro fundada el 09 de Julio del año 2008 con el objetivo de atender, apoyar y orientar integralmente a las poblaciones más vulnerables del país, que enfoca sus esfuerzos en las víctimas por el conflicto armado, damnificados por eventos invernales y/o antrópicos, personas mayores en estado de abandono y/o en riesgo social, personas en situación o condición de calle y en general en todas aquellas personas en situación de vulnerabilidad (Corporación Vive, 2008).

Esta Institución cuenta con un alto sentido social, y se encarga de proteger los derechos fundamentales de la sociedad, logra brindar una atención integral y de calidad a las diferentes poblaciones atendidas, todo gracias a la vinculación de instituciones y el personal contratado, quienes demuestran tener sentido de pertenencia con enfoque social.

A continuación, se hará mención de la misión, visión, valores y objetivos que se propone la Corporación Vive (2008):

Misión

Atender integralmente a las poblaciones vulnerables del país, tales como: víctimas por el conflicto armado, población en emergencia por eventos naturales y/o antrópicos, niños, niñas, adolescentes y adultos mayores en situación de calle, personas mayores en estado de abandono y/o en riesgo social y personas migrantes (Corporación Vive, 2008).

Visión

Para el año 2020 ser una institución reconocida nacional e internacionalmente como modelo en la prestación de servicio integral a las poblaciones vulnerables del país (Corporación Vive, 2008).

Valores

El respeto, la tolerancia, el compromiso, la equidad, la honestidad y la responsabilidad.

Objetivos

Basados en 6 ejes transversales: “Atención humanitaria de emergencia, sostenimiento económico, atención integral profesional, apoyo a proyectos productivos, atención en medicina especializada y generación de ingresos” (Corporación Vive, 2008).

Servicios brindados por la corporación vive

1. Alojamiento en acomodación de acuerdo al enfoque diferencial.
2. Suministro de implementos de aseo personal individual, menaje de cama.
3. Servicio de alimentación (6 comidas) supervisadas por profesional en nutrición.
4. Archivo individual por persona o grupo familiar.
5. Banco de ropa.
6. Articulación interinstitucional para la realización de diferentes actividades.
7. Acompañamiento psicosocial y jurídico.

Política social institucional

La Corporación Vive acoge la política colombiana de envejecimiento humano y vejez 2015- 2024, dando lugar al eje uno y dos que consiste en promover y garantizar los derechos humanos de los adultos mayores, así como se encarga también de la protección social integral respectivamente, en tanto se ocupa de brindar una vivienda, agua y alimentación de buena calidad, y se encarga de la afiliación a salud de sus usuarios, apoyando con personal de enfermería y llevando los controles necesarios de citas médicas que requiera el adulto mayor. Además, fomenta la participación activa de los mismos a través de actividades lúdicas y de aprendizaje orientado a la capacitación sobre sus derechos (Ministerio de salud, 2015).

Marco legal

Artículo 46 de la Constitución Nacional de 1991.

“El Estado, la sociedad y la familia concurrirán para la protección y la asistencia de las personas de la tercera edad y promoverán su integración a la vida activa y comunitaria. El Estado les garantizará los servicios de la seguridad social integral y el subsidio alimentario en caso de indigencia”.

Ley 1315 de Julio de 2009.

“Por medio de la cual se establecen las condiciones mínimas que dignifiquen la estadía de los adultos mayores en los centros de protección, centros de vida e instituciones de atención”.

Ley 1251 de 27 de noviembre de 2008.

“Por la cual se dictan normas tendientes a procurar la protección, promoción y defensa de los derechos de los adultos mayores”.

Resolución 8333 de 2004.

“Se establece el reglamento para el funcionamiento de las instituciones para adultos mayores y ancianos en el departamento de Antioquia”.

Ley 1850 de 2017.

“Por medio de la cual se establecen medidas de protección al adulto mayor en Colombia, se modifican las leyes 1251 de 2008, ley 1315 de 2009, 599 de 2000 y 1276 de 2009, se penaliza el maltrato intrafamiliar por abandono y se dictan otras disposiciones”.

Rol del psicólogo

Según Prosoerh (2020):

1. Realizar la valoración inicial de la persona mayor que ingresa al modelo de atención, estableciendo la línea de base para los procesos de intervención, seguimiento y evolución.
2. Elaborar el plan de intervención de los usuarios que ingresan al modelo, el cual estará fundamentado en el cuidado, asistencia, apoyo social y acompañamiento en las actividades de la vida diaria de las Personas Mayores, bajo condiciones técnicas y logística adecuadas, que favorecen y potencializan sus capacidades y habilidades, realizar seguimiento a los planes de intervención de los usuarios, con el objetivo de definir si continúa o modifica el plan de intervención que planteó al ingreso de cada usuario.
3. Desarrollar las atenciones psicoterapéuticas a los usuarios que lo soliciten o lo requieran, la cual se puede dar desde la valoración inicial y en cualquier momento de la permanencia de la persona mayor en el modelo de atención, y así mismo llevar a cabo actividades grupales según especificaciones técnicas, las cuales estarán diseñadas con objetivo general, específico, metodologías y estrategias.

4. Sensibilizar y promover acciones de buen trato en aras de lograr la sana convivencia institucional entre el recurso humano y la población atendida.
5. Brindar a los usuarios del modelo de atención intervención de psicoterapia en situaciones crisis, con su respectivo seguimiento con el fin de identificar factores de riesgo psicológico que puedan afectar la salud mental de la persona mayor con el objetivo de minimizar el impacto negativo de estos riesgos.
6. Participar interdisciplinariamente en programas dirigidos a redes de apoyo social de las Personas Mayores.
7. Desarrollar actividades de psicoterapia grupal con los usuarios acorde a sus necesidades comunes previamente identificadas en el proceso de diagnóstico.
8. Implementar programas de psicoestimulación a partir de las necesidades reales de los usuarios; sensibilizar y promover acciones de buen trato en aras de lograr la sana convivencia institucional entre el recurso humano y la población atendida.
9. Realizar el acompañamiento psicosocial al proceso de adaptación del usuario al modelo de atención. Implementar acciones individuales y grupales para el mantenimiento y fortalecimiento de la salud mental.

Rol del psicólogo en formación

- Ser el apoyo del profesional de psicología en la realización oportuna y eficiente de todas las actividades programadas, en aras de mejorar los procesos de forma continua permitiendo así acrecentar la calidad de vida de cada uno de los usuarios de la Corporación Vive.
- Durante el desarrollo de las diferentes actividades, el practicante de psicología presta especial atención en las manifestaciones emocionales y actuaciones que den cuenta de las necesidades particulares de cada uno, para que sea remitido al psicólogo.

- Se destacan las actividades psico-educativas relacionadas con el tema de envejecimiento activo y mejoramiento de calidad de vida, actividades de psico estimulación física y cognitiva con el propósito del fortalecimiento de las funciones básicas y superiores.
- Interpretar las diversas situaciones del día que pasa el usuario a través de la escucha activa para continuar con un seguimiento de la asesoría y acompañamiento individual y / o grupal en torno al mejoramiento de las dinámicas relacionales y de convivencia de los usuarios.

Descripción y contextualización de las problemáticas observadas desde la perspectiva de la disciplina en formación

Los adultos mayores que se albergan en la corporación vive, evidencian diferentes tipos de riesgos como lo es: el social, habitacional, alimentario, económico, psicológico y familiar; lo que los pone en alto grado de vulnerabilidad, todo esto obedece a los distintos contextos que debieron enfrentar durante el trayecto de sus vidas, como las guerras en Colombia, que incluyen tanto conflictos intra urbanos como rurales , a raíz de las cuales muchos de ellos pasaron a engrosar las estadísticas del desplazamiento forzado en nuestro país, el ser damnificados a causa de las distintas catástrofes naturales que ha padecido el país o simplemente algunos solo son viejos y fueron abandonados por sus familias al percibirlos como personas poco valiosas o que no aportan nada que valga la pena, Barajas y Toro (2016, como se citó en Quintanar, 2010) menciona que, “desconociendo por completo el proceso de envejecimiento como una parte del desarrollo biopsicosocial del hombre, lo cual provoca que los adultos mayores se encuentren en estado de desadaptación social y sean considerados como elementos desintegrados de la dinámica familiar” (p. 22).

Al respecto las Naciones Unidas (2012, como se citó en Arcos, 2017) sostiene que “El abandono que sufre la tercera edad es una dinámica que se vive a diario, son innumerables las historias que existen sobre el abandono, desplazamiento o el destierro del núcleo familiar” (p. 40). Lo cual, convierte el abandono del adulto mayor en una problemática social de la actualidad.

Siguiendo la misma línea, Cinta (2006 como se citó en Espinoza, 2018) menciona:

La vejez puede representar una disminución en el apoyo social y familiar, el cambio de su estatus laboral, aislamiento social, magnificados por la menor capacidad y uso de recursos para adaptarse a las nuevas circunstancias. La duración, en las relaciones y roles desempeñados, así como el significado que se le da a la vejez varían de acuerdo con las condiciones socio-culturales en las que se encuentra pasando la persona como tal. (p. 13)

En efecto, mientras que en algunas culturas orientales (principalmente en China y Japón) pertenecer al grupo de adultos mayores simboliza sabiduría, conocimiento y experiencia; por el contrario, en las sociedades occidentales incluido nuestro país, en muchas ocasiones el anciano pierde valor en la jerarquía social, sin tener en cuenta que ellos “encarnan el reservorio de la sabiduría de los pueblos y de la humanidad (de su momento y de siempre)” (Bergman, 2018, p.2).

De igual forma algunos adultos se vieron condicionados en su libertad para poder decidir su camino. La elección como parte del desarrollo de la vida natural en el hombre, puede facilitar u obstaculizar su camino a través del tiempo. Pese a que no es posible elegir la familia en que se nace o el lugar en que se crece y se pertenece, siempre que el individuo pudiera contar con la capacidad cognitiva y física, podría tomar la decisión de vincularse laboralmente y de manera formal en una compañía donde el requisito mínimo de ingreso era tener buena salud física y un

quinto de primaria, equivalente a saber leer y escribir. Recibiendo como remuneración un salario mínimo que le permitiría estabilidad económica para sostenerse a sí mismo y a los suyos, lo que generaría al tiempo estabilidad emocional.

Pero había otra opción para el individuo que optó por generar su propio recurso que le atribuía la oportunidad de subsistir de manera no formal, sin necesidad de rendir cuentas a otro, como es el caso de aquellas mujeres empleadas domésticas por días, vendedores ambulantes o simplemente quienes deciden ayudar en lo que resulte en sus comunidades. Y finalmente quienes por circunstancias diversas o por elección propia deciden generar ingresos con empleos no muy dignificantes como el ejercicio de la prostitución, o preferir trabajos más riesgosos que además de ilegales, perjudican a su familia y a la comunidad; como pertenecer a grupos al margen de la ley o simplemente actuar ilícitamente desde su individualidad. Estos dos últimos en ocasiones acompañado con el consumo excesivo de sustancias psicoactivas y/o alcohol, que en la mayoría de los casos trajo consecuencias como el deterioro físico, mental y afectaciones en la interacción con sus seres queridos y allegados, deviniendo la ruptura en los vínculos familiares.

En este sentido, dentro del albergue se presentan problemáticas como la desvinculación familiar, ocasionando en el usuario algunos trastornos mentales; entre los que resalta la ansiedad, la depresión y algunos comportamientos desadaptativos que generan a su vez malestar en la convivencia dentro del hogar. Seguidamente se presenta el analfabetismo como otra problemática adicional que impide la buena participación de los usuarios en las actividades que proporciona la institución para la educación y entretenimiento de los mismos.

La última problemática surge a razón de los contextos, creencias, cultura y costumbres en los que se desarrolla la historia de vida del adulto mayor, dado que algunos fueron campesinos que labraban la tierra y cuidaban animales de granja; su aprendizaje sería entonces

necesariamente empírico y práctico, razón por la cual la educación no estaría instaurada como una prioridad. De igual manera serían los nacidos en las diferentes ciudades de nuestro país, que crecieron en medio de la pobreza, y sin ninguna posibilidad de acceder a la oferta escolar, pues la prioridad de los padres era la procreación de tantos hijos como fuere posible con la finalidad de que estos ayudaran a generar ingresos a la familia a través del trabajo, la limpieza del hogar, otras funciones no propias de la niñez; más bien asumiéndose en el rol de cuidadores de sus hermanos menores. Lo anterior ha sido relatado por varios usuarios de la institución.

También están los que llegaron a la ciudad considerados ancianos ante la sociedad que los rodea, denotándose como personas vulnerables que deben enfrentar las pérdidas, biológicas, afectivas, relacionales, emocionales y económicas que fueron manifestándose con el paso de los años, enfrentando sin apoyo de una red, familiar que en la mayoría de los casos se ven abocados a abandonarlos o institucionalizarlos en lugares como la Corporación Vive, que hace de garante de derechos, y dignificando su estancia en el lugar.

Segunda fase: Juzgar

Diagnóstico

Durante el acercamiento con los adultos mayores a través del relato, espontáneo se evidenció que la problemática que afecta a un mayor número de estos es la desvinculación familiar, la cual se ha presentado como consecuencia de factores psíquicos del individuo propiamente dicho, quien además se formó dentro de un espacio donde resalto la violencia intrafamiliar, y que en la actualidad genera dificultades en la interacción con el otro, en las relaciones interpersonales, en la asimilación y posterior aceptación de la norma establecida según los lineamientos implantados por el programa de larga estancia de la alcaldía de Medellín; Normatividad que es percibida por los adultos mayores como imposiciones poco aceptadas, manifestando su inconformidad a través de comportamientos violentos con los compañeros, el personal de apoyo y los profesionales que acompañan los procesos de cada uno de ellos, también al ausentarse de las actividades planeadas por las diferentes áreas con el fin de mejorar su estado emocional y físico.

Por otra parte, se debe tener en cuenta que muchos de los usuarios albergados muestran diversos trastornos que cumplen un papel significativo en los adultos mayores; ya que pueden desatar síntomas que afectan la memoria, el pensamiento, la habilidad social, ocasionando cambios físicos y psicológicos en sus vidas. Generando así diferentes patrones en las conductas de los adultos que interfieren en la convivencia de los usuarios. Ejemplo de esto es la esquizofrenia, que quienes la padecen presentan diferentes síntomas y comportamientos no adaptativos; de igual forma tenemos el trastorno bipolar que ocasiona cambios abruptos en el estado de ánimo de la persona, afectando no solo este, sino también la conducta; otra enfermedad importante es el Alzheimer que es una demencia genética que va dañando y desgastando las

neuronas sanas, las fibras que la conectan, deteriorando a las personas cada vez más en un lapso de tiempo momentáneo ocasionando diferentes cambios físicos y comportamentales. De igual forma la demencia, depresión, la ansiedad gestan cambios y deterioros físicos, cognitivos, comportamentales ocasionando una dificultad en la introyección de ubicarse en el albergue.

Se evidencia también que, otra causa de su comportamiento es como se dio el ingreso al hogar, ya que en algunas ocasiones fue sin contar con la aprobación absoluta del usuario o con verdades a medias por parte de los familiares que solicitan su institucionalización.

Cabe resaltar que la mayoría de las veces el ingreso al programa se da por las diferentes situaciones que se presentan a lo largo de la vida de cada uno de los adultos mayores, y que a su vez generaron la ruptura de sus vínculos con los seres queridos afectando la dinámica familiar de cada uno de ellos. Razón por la cual se encuentran muchos casos en condición de abandono, debido a sus historias de vida, a la situación económica, y de igual forma a las diferentes circunstancias que transitan los adultos mayores.

Otro motivo por el cual se institucionalizan, son las condiciones de salud física y/o mental que presentan muchos de ellos ya sea por deterioro normal orgánico o por condiciones de consumo de alcohol o sustancias alucinógenas. Motivos que hacen que los familiares o allegados manifiesten no poder garantizar los cuidados mínimos, que requieren estas personas para continuar con sus vidas.

Finalmente concluimos que la problemática que debemos abordar son los comportamientos negativos de cada adulto mayor que se han originado por las diferentes razones antes mencionadas, nos centraremos en trabajar la adaptación dentro la institución por medio del enfoque psicodinámico, lo que posibilitara que el usuario comprenda su situación actual, la acepte y logre reconocer sus propias resistencias y sus sentimientos, en aras de favorecer mayor

tolerancia, en cuanto a los acontecimientos que van surgiendo dentro de la dinámica de la institución.

Marco Referencial

La población mundial cuenta actualmente con un factor de apresurado envejecimiento, la Organización mundial de salud (2020), plantea:

Que entre 2000 y 2050, la proporción de los habitantes del planeta mayores de 60 años se duplicará, pasando del 11% al 22%. En números absolutos este grupo de edad pasará de 605 millones a 2000 millones en el transcurso de medio siglo.
(párr. 1)

Al respecto Ferreira (2016) dice:

Hace 60 años, la media de esperanza de vida en América Latina era de 55,7 años, hoy es de casi 75 años. Las mejoras en la salud pública, aunadas a aumentos en la calidad de vida y en el nivel de equidad de nuestras sociedades, han llevado a que los latinoamericanos tengan vidas más longevas. (párr. 1)

Esto ha permitido que en Colombia el aumento de la población de adultos mayores de 60 años cada vez sea mayor, sin embargo, se evidencia que no siempre se tiene desarrollado un sistema de cuidado especial para los mismos, que cuente con las condiciones específicas de cuidado que requieren los ancianos (cuidado psicológico, médico, fisioterapéutico, nutricional además del establecimiento de relaciones sociales).

En este sentido, el envejecer implica enfrentarse a diversos asuntos psicosociales que generan múltiples cambios en las capacidades físicas, sociales y mentales alcanzando ser naturales y que cada individuo deberá enfrentar en mayor o menor medida. Se estima que los adultos mayores requieren de un cuidado especial y esos cuidados en algunas circunstancias

requieren de atenciones específicas en la salud, bienestar y el acompañamiento para la ejecución de actividades cotidianas, también a nivel psicológico profundizando en gran medida en las emociones (Calzada-Gutiérrez y Ocampo-Chaparro, 2018).

Lo anterior es posible en la mayoría de los casos gracias a la aparición de centros de cuidados especializados que pueden brindar la atención y cuentan con los recursos necesarios para las personas de acuerdo a sus características específicas. Al respecto, la alcaldía de Medellín en su plan gerontológico 2017 al 2027 argumenta que “los comportamientos de la población sean conducidos mediante acciones ‘saludables’ que procuren una condición de vejez digna, fundamentada en la autonomía y la libertad de acción, así como en redes fuertes, tanto familiares como comunitarias e interinstitucionales de apoyo” (p.68). Ese es el objetivo de dichas instituciones y de las personas al ingresar a las mismas, garantizando así unas condiciones de vida satisfactoria para los adultos mayores y un bienestar.

Sin embargo, el proceso de institucionalización puede darse de forma privada y subsidiada, de manera voluntaria o puede darse sin que el implicado directo esté de acuerdo, y son sus familiares o encargados quienes toman la decisión, está a su vez puede ser el resultado de la vulnerabilidad que esta población sobrepasa en su estilo de vida llevándolos incidentalmente a las diferentes corporaciones de hogares gerontológicos. En este sentido, la institucionalización también puede ser el resultado del significado que se le otorga al viejo en la sociedad actual, el cual se ha desvalorizado a través del tiempo.

En efecto, el significado social que se le otorga al adulto mayor difiere según el lugar en el que se haya nacido, el tiempo al cual corresponda y las costumbres familiares y sociales pertenecientes al mismo. Al respecto Trejo-Maturana (2001, como se citó en Carrillo, Gómez y Torrijos, 2016) menciona:

La vejez representaba la sabiduría, para el registro histórico de la sociedad. En otras épocas, a quienes ejercían labores importantes se les denominaba ancianos, sin tener en cuenta su edad. La longevidad equivalía a una recompensa divina dispensada por los dioses, en las sociedades antiguas, alcanzar edades avanzadas significaba un privilegio, una hazaña que no podía lograrse sin la ayuda divina. (p.9)

En este sentido, hay un periodo en el tiempo en el que el adulto mayor es la representación de la sabiduría y es importante en tanto cuenta con el papel de transmitir a las nuevas generaciones, sus creencias, costumbres y valores, para que aquellos continúen con el legado y de esta forma se garantice la supervivencia de los más jóvenes. Al respecto Bergman (2018) dice:

La palabra sabiduría etimológicamente se remite al “sapere”, que se relaciona con saborear. El viejo es aquel que ha saboreado la vida y que, por lo tanto, puede transmitir principios de acción porque ha dado contenido vital a aquello que para otros es superficialidad. (p. 3)

Sin embargo, con el transcurrir de los años se han formado individuos que le dan prioridad al cuerpo joven, resaltando sus capacidades y belleza; por lo que se le da una connotación nueva al adulto mayor: “El anciano (es) el mayor perdedor en todos los aspectos, desprestigio social, dignidad, respeto etc., (llevándolo) a sufrir miserias y humillaciones por ser viejo, induciendo con frecuencia al suicidio” (González, 2014, como se citó en Carrillo, Gómez y Torrijos, 2016, p.10). Entonces aparece una nueva visión del anciano como un ser que estorba y que se convierte en una carga para el resto de la familia, generando tal sensación de abandono y

soledad en la víctima que lleva a pensar en la muerte como la solución más oportuna a los problemas que le suscitan.

Al respecto Gonzales, Velázquez y Matos (2019), mencionan que “la persona se siente progresivamente ajena al mundo que le rodea, y ese desprendimiento posee un valor adaptativo hasta llegar a considerar que la muerte se halla cercana” (p.79). Adicionalmente, en los casos en que la persona se encuentra institucionalizada y debe acogerse a las normas pertenecientes a la misma, se presenta como una condición que refuerza constantemente todo tipo de pérdidas, entre las que cabe resaltar la autonomía e independencia y la ruptura del vínculo familiar. Este tipo de sensaciones que aparecen en el individuo favorecen la aparición de trastornos mentales como la ansiedad y la depresión, afectando su psique y dando lugar a comportamientos desadaptativos que pueden generar malestar en el ambiente que habiten.

Así, el envejecimiento consiste en el deterioro físico y mental, que se da de forma particular y asincrónica en cada persona, teniendo en cuenta lo mencionado por Aranibar Paula (2001, como se citó en Carrillo, Gómez y Torrijos, 2016) quienes sostienen:

La edad cronológica no admite ambigüedades: una persona, quiera o no, cumple años cada 364 días. Sin embargo, no sucede lo mismo con la “condición” de vejez, (...) pues varía en un mismo momento histórico de una cultura a otra, de una región a otra, de un país a otro. (p.15)

Es decir, que quienes cuentan con el privilegio de mantener a lo largo de su vida un estatus socioeconómico alto, una alimentación sana y otros tantos buenos hábitos, tienen más posibilidad de retardar ese proceso de envejecimiento, mientras que quienes no cuentan con ello terminan por tener un envejecimiento prematuro. Al respecto, Ocampo y Londoño (2017) aseveran “que uno envejece como ha vivido, lo cual significa que cada persona enfrenta de

manera singular, individual y única este período y, por consiguiente, depende de su historia personal” (pág. 1072).

Concepto de familia

La vejez es un proceso que se da en la persona a partir de cambios físicos y psicológicos, estos a su vez le brindan un nuevo rol dentro de la sociedad y la cultura emitida en ella, lo cual deja en algunas ocasiones sin ingresos económicos al anciano, “esos cambios conllevan transformaciones en la conducta humana tanto en ámbitos visibles como en aquellos más subjetivos” (Cardona-Arango, Segura-Cardona, Muñoz-Rodríguez, y Agudelo- Cifuentes, 2019, p. 99).

Durante la vejez la familia se convierte en el principal apoyo del individuo, debido a que son ellos quienes interactúan constantemente con el adulto mayor dentro del hogar. En este sentido, la familia se entiende según Cardona-Arango et al. (2019):

Como una compleja red de interacciones mutuas entre los miembros que la componen, aportando a la satisfacción de las necesidades de cada integrante; por ello se puede expresar como un grupo que va más allá de la suma de sus partes y que permite la construcción de una dinámica interna familiar como proceso que posibilita conocer, construir y conservar un mundo de experiencias entre todos sus integrantes. (p.99)

Así, cada familia contiene dicha dinámica, entendiéndose esta como “como el encuentro de subjetividades regulado por la convivencia con normas y límites en los que cada quien asume sus roles y aporta al desarrollo del grupo primario” (Cardona-Arango et al., 2019, p.99). Sin embargo, la dinámica familiar depende en gran medida de la forma en que se halle estructurada, con relación a esto Cardona-Arango et al. (2019) explica los tipos de familia:

(Las) familias nucleares o tradicionales, conformadas por padres e hijos; extensas, en donde hacen presencia más de dos generaciones y en las cuales los adultos mayores se convierten en un eje estructurante por la representación que tienen; las reconstituidas, conformadas por parejas que han tenido rupturas anteriores y han deseado formar nuevas uniones trayendo consigo en ocasiones sus descendientes; las monoparentales masculinas o femeninas, en donde solo es visible un progenitor. (p. 99)

Adicionalmente, la familia se convierte en un factor condicionante para el adulto mayor, debido a que genera cambios en el estado de salud físico y mental del individuo. En efecto, “una deficiencia en el funcionamiento familiar se convierte en un factor que propicia la aparición de enfermedades y se encuentra asociado a deficientes relaciones sociales, a conductas de adicción y suicidio, a cambios en su percepción de felicidad” (Cardona-Arango et al., 2019, p. 99). Por el contrario, un ambiente familiar positivo y las buenas relaciones que se desarrollan en él van a promover el buen funcionamiento físico y cognitivo del adulto mayor. A propósito de lo mencionado Cardona-Arango et al. (2019) agrega que:

La tenencia de una buena familia y la cohesión social entre sus miembros se constituyen en generadores de felicidad para el adulto mayor. Tener una buena familia no solo es la creación de lazos formales, sino que representa una red afectiva de sentimientos de cariño, apoyo, cuidados y protección ante eventos negativos en los que la reciprocidad de los hijos se considera como una de las principales expresiones de afecto. Así, el contacto y las buenas relaciones se encuentran relacionados positivamente con la satisfacción con la vida y el

bienestar subjetivo; mientras que la pérdida de familiares y personas cercanas afectan el bienestar de las personas mayores. (p.100)

Aunque la familia se convierte en un factor de relevancia para la felicidad y tranquilidad del anciano, es necesario resaltar que la felicidad “es fluctuante en cada persona y está condicionada por la interacción compleja de factores como la autoestima, los rasgos de personalidad, los estilos de vida, el funcionamiento, la salud, el apoyo social e incluso las creencias religiosas” (Cardona-Arango et al., 2019, p. 100).

Lacan (1978, como se citó en Nájera 2015) nos da otra definición del concepto de familia:

Grupo de individuos unidos por una doble relación biológica: la generación; las condiciones de ambiente. La cultura implica cierto desarrollo de relaciones sociales, del lenguaje y la economía de los instintos; ergo es una edificación colectiva El lugar que le da a la cultura es primordial, ya que esta juega un rol en la realidad social y en la vida psíquica. (párr. 50)

Dentro del marco de la teoría psicoanalítica como es propuesta por Sigmund Freud podemos decir que la forma como se vive el proceso de envejecimiento aparece influenciado desde la infancia misma del individuo con la formación de la personalidad, la cual, según Freud se da a partir del conflicto entre los impulsos biológicos agresivos o con la finalidad del placer y los límites sociales que este ha introyectado (Ocampo y Londoño, 2017). Utilizaremos la teoría psicodinámica ya que desde este enfoque hemos entendido que el individuo puede comprender mejor lo que desconocen de sí mismos, ejecutándolas a través de diez actividades que se realizarán, enfocadas en la teoría.

Sabemos que el enfoque dinámico se refiere a una mente que este constante cambio, por ello pretendemos conseguir que la mente y la conducta del individuo logren equilibrarse de manera sana. Facilitando que las experiencias pasadas e instauradas en el inconsciente sean expresadas, comprendidas y posteriormente resignificadas. Todo esto se alcanzará por medio de las actividades propuestas.

La forma de enfrentar estos conflictos llegaba a la generación de la personalidad según el autor, quien además teorizaba que el conflicto se centraba en tres sistemas articulados entre sí: el ello, el yo, y el super-yo; así comprenderíamos la dinámica de la mente.

Trieb e Instinkt, Pulsión e Instinto

Según Bleichmar y Leiberman-Bleichmar (2017):

El concepto de instinto es básicamente los elementos de índole biológica que impulsan al hombre a determinadas conductas. Son más importantes en los animales que en el hombre mismo. El impulso o pulsión es, por el contrario, un concepto de índole psíquica que tiene, como todo proceso mental, más movilidad, está menos predeterminado y sus condicionantes guardan, en buena parte, distancia del sustrato fisiológico. (p. 47)

En las obras completas de Freud, se encuentra un capítulo nombrado, Pulsión y destinos de pulsión (1915); donde introduce una definición muy simple de pulsión y la denomina como “el representante psíquico del instinto”. Del mismo modo nos precisa que el instinto de pulsión influye en el alma a partir de estímulos internos y que solo pueden ser anulados por medio de la satisfacción (Freud, 1915).

Por otra parte, Medina (2012) nos refiere que Freud y su teoría clínica respecto a al yo, con sus trabajos como:

Psicología de las masas y análisis del yo (1921), el yo y el ello (1923), todos ellos marcan una acentuada preferencia por el yo y constituyen, precisamente, el período de comienzo de la llamada psicología del yo. Durante este momento, se le otorga un mayor énfasis a la segunda tópica, se considera al yo como una entidad estructural central y primordial en el funcionamiento mental, se reconoce la angustia como señal, se valoran las identificaciones y se le atribuye a la defensa asiento yoico con una ubicación inconsciente. (p.1)

Igualmente; Anna Freud (1936) y Heinz Hartman (1983) hacen grandes aportes de la teoría del yo y sus estructuras, en cuanto a los mecanismos de defensa y los problemas de adaptación. Al respecto, Medina (2012) menciona:

El superyó se va desarrollando mediante un proceso de incesante identificación con las figuras de los padres y de otras figuras significativas del mundo, que rodean al niño y le fijan normas y deberes. En la formación de esta estructura ético-normativa de la personalidad, concurren factores sociales y culturales que integran la tradición. (p.3)

El Yo

Este “representa en el conflicto neurótico el polo defensivo de la personalidad; pone en marcha una serie de defensas, motivados por una serie de percepciones de un afecto displacentero. (Señal de angustia)” (Laplanche y Pontalis, 2004, p.457).

En relación con el Yo, se entiende que trata de una instancia consciente del sujeto, con la que todo individuo se hace responsable de su identidad y de las relaciones con el medio. Es un mediador de la inteligencia, la realidad, la razón y el conocimiento de la causa y el efecto para aumentar la libido, las satisfacciones y detener la pulsión de muerte.

Hartmann hace referencia a que el establecimiento del yo, se da en la segunda mitad del primer año con el desarrollo creciente del yo; También menciona que el principio de realidad inicia con la anticipación de sucesos futuros. El niño establece relaciones de objeto adecuadas y su vinculación le permite sobrevivir a la privación y “propone la existencia de aparatos innatos del yo constituidos por actividades como la memoria, la percepción, la capacidad de asociación y la motricidad” (Bleichmar, 2017, p.38).

Además, Hartmann puntualiza que el yo no aflora exclusivamente del conflicto generado entre el ello y la realidad, como lo propone la teoría del psicoanálisis clásico; por el contrario, están presentes desde el momento que nace, simbolizado por funciones autónomas que no están presentes en la realidad interna y externa, llegando así al área libre de conflictos. Es por esto que las instancias psíquicas se explican de la siguiente manera:

El ello

Según Laplanche y Pontalis (2004), “el ello constituye el polo pulsional de la personalidad; sus contenidos, expresión psíquica de las pulsiones, son inconscientes, en parte hereditarios e innatos, en parte reprimidos y adquiridos” (p.112). El ello es la única instancia psíquica donde los impulsos y las pulsiones comienzan a oponerse y a vincularse, aunque a veces, de modos inadecuados. Negociando con las excitaciones somáticas tanto internas como externas que perturban al sujeto; intentando disminuir esas excitaciones para darles una representación.

En este sentido, el principio de placer consiste en reducir la tensión que generan las pulsiones y los instintos, al lograr cumplir esos deseos. Flament (2016) menciona al respecto:

Parece bastante probable que el principio de placer sirva al Ello para encauzar la lucha contra la libido, cuya intervención perturba el curso de la vida. Guiado por

el principio del placer, es decir, por la percepción del desagrado, el Ello se defiende contra estas nuevas tensiones por diversos medios. (p.3)

El super-yo

Según la teoría freudiana (como se citó en Esborraz y León, 2019) el super-yo es “el heredero del Complejo de Edipo y es abogado del Ello” (p. 299). En algunas de las obras de Freud encontramos este concepto del super-yo como; “que parecen dar cuenta, por un lado, de una cara mesurada, normativizante, ligada al Ideal y por otro, de una cara cruel, fuente de sufrimiento” (como se citó en Esborraz y León, 2019, p. 299). Que se da a causa de las demandas exageradas que se le hacen a la persona, siendo un generador de sentimiento de culpa por el cual la persona sufre, provocando en ciertas ocasiones enfermedades psicosomáticas, o sintomatología que llevan a la persona al sufrimiento.

Hartmann le brindo al superyó un lugar privilegiado junto al yo en la conformación de la personalidad. “Conjunto de funciones que, en un momento determinado, tienen efecto fuera del campo de los conflictos mentales” (Bleichmar, 2017, p. 39).

Área libre de conflicto del yo

Medina (2012) puntualiza, como el conflicto no es la única fuente del yo, al hablar también de la esfera libre de conflicto. Frente a este punto el autor describe:

(Es un) conjunto de funciones que operan fuera de la región conflictiva.

‘Funciones que no representan impulsos que entren en el conflicto, ni siquiera modificados, sino impulsos plenamente autónomos. (También llamada)

‘funciones autónomas primarias del yo’ (la atención, la memoria, el pensamiento,

el lenguaje, etc.). Autonomía respecto de los impulsos instintivos y de la realidad externa. (p.4)

Y la autonomía secundaria que se da a partir de la resignificación del yo, existe un área “sana” independiente de los conflictos pulsionales, es precisamente la que nos permite crear una alianza terapéutica con esta, en este caso con el fin de estructurar una psicoterapia de apoyo.

El yo y su incidencia en la adaptación

Hartmann indica que “El niño al nacer trae consigo una dotación innata de elementos para su adaptación inicial, es decir, un ‘estado de adaptabilidad’, orientado a un ‘ambiente promedio probable’, para luego paulatinamente llegar a un estado de adaptación intencional”. (Medina, 2012, p. 3). El autor plantea que “La mayoría de los intentos por explicar los orígenes del yo proponen que este surge como un aparato destinado a establecer la relación con la realidad, siendo uno de sus objetivos principales la autoconservación” (Bleichmar, 2017, p.40); el individuo es quien nace con potencialidades que desarrollan el yo, ya que al nacer el ser humano se encuentra completo de impulsos, que se requieren ser canalizados para lograr la adaptación. Siendo uno de los conceptos más importantes en la teoría de la psicología del yo y el primer factor hereditario donde se reúnen las capacidades innatas o autónomas del yo como: las influencias externas, la imagen corporal y las influencias de los impulsos instintivos.

Para esclarecer estos fenómenos de la adaptación humana, Hartmann hace referencia a dos conceptos los cuales en un principio provienen de la teoría de Ferenczi (como se citó en Medina, 2012):

La aloplastia y la autoplastia, que se refieren a los cambios que se producen tanto en el medio externo como sobre el propio organismo humano para que se pueda dar la adaptación; es decir, que para la adaptación del hombre en definitiva son

necesarios profundos y graduales cambios de índole somática, social y psíquica.

(p. 5)

La autoplastia sugiere que el sujeto debe adaptarse al medio, la aloplastia donde el sujeto cambia el ambiente para que este se adapte a él. Vinculando “estrechamente a la adaptación con la salud mental y dice al respecto: un hombre está bien adaptado si su productividad, su habilidad para disfrutar la vida y su equilibrio mental no están trastornados" (Medina, 2012, p.5). Le da suma importancia al Yo como recurso de la adaptación y el concepto de neutralización, se trata de desplazar un impulso sexual o agresivo hacia un objetivo diferente, por ejemplo: actividades artísticas, intelectuales y culturales; Con similitudes a la sublimación que Freud expuso al investigar los destinos de la pulsión en relación con los impulsos libidinales.

Se conceptualiza entonces el término adaptabilidad como la potencialidad innata del individuo a la adaptación, la cual se da con el objetivo de armonizar entre las necesidades pulsionales con las realidades y sus metas.

“Lo que cuenta para describir el grado de adaptación es el logro que tiene cada sujeto de la función sintética e integradora del yo” (Bleichmar, 2017, p.43). Las personas se sienten más adaptadas en cuanto tengan una mayor armonía frente a las necesidades propias pulsionales con la realidad y con todos los ideales que se propone. Para poder comprender que al momento de adaptarse logran paulatinamente reconocerse dentro de cada institución de la cual comienzan a ser parte y posteriormente aceptarse a sí mismos.

Aparecen otros conceptos que nos sirven para entender este fenómeno, como por ejemplo el de la autoaceptación, que es fundamental para el funcionamiento psicológico de los adultos mayores institucionalizados. La cual Flecha (2019) define: "que la autoaceptación requiere el reconocimiento y la aceptación de las propias cualidades y debilidades, permitiendo a la persona

crear una escala de valores que favorezca sus capacidades y desarrolle sus posibilidades" (p. 139).

El concepto de adaptación

Según Hartmann (1939) "Un hombre está bien adaptado si su productividad, su habilidad para disfrutar de la vida y su equilibrio mental no están trastornados" (p. 36).

En este caso, la adaptación se evidencia desde la forma como el individuo funciona tanto a nivel externo como interno. El grado de adaptación se evidencia a partir del logro de la función sintética que integra al yo, es decir cuando logre conciliar sus necesidades particulares de las pulsionales, la realidad y las metas que se propone (Bleichmar, 2017).

La adaptación que es una idea de autoconservación se define entonces como el poder de armonizar entre las necesidades pulsionales con las realidades y sus metas; Lo anterior, hace parte del principio de realidad que consiste en una las más básicas funciones yoicas, que marca el corte entre la psicosis y otras estructuras más organizadas. Y la adaptabilidad como la potencialidad innata del individuo a la adaptación.

Para Bleichmar (2017), "lo que orienta al ser humano hacia la realidad está íntimamente vinculado con la obtención de gratificaciones" (p.45). Proponiendo que el individuo explora el mundo externo en busca de satisfacciones. Es allí que la exploración de la realidad tiene el objetivo de calmar el deseo, sirviendo a un fin.

Funciones del Yo

Según Valero (2017) surgen 12 funciones del yo con la intencionalidad de identificar y describir las conductas manifestadas por los individuos, como fenómenos visibles influenciados en la mayoría de los casos por las pulsiones o factores del superyó, calificadas como disfunción

máxima de la función del yo y funcionamiento óptimo. A continuación, se nombran dichas funciones:

1.Prueba de realidad.

Comprendida en primer lugar por la diferencia entre estímulos externos e internos, en segundo lugar, la precisión de la percepción, donde se tiene en cuenta la orientación de dos esferas (tiempo y lugar) y la interpretación de los acontecimientos externos y por último la exactitud de la prueba de realidad que consiste en la facultad de distinguir entre estímulos internos (fantasías e ideas) y externos.

2.Juicio crítico.

Consiste en la anticipación de los posibles resultados de un acto, el sujeto puede prever peligros para sí mismo como: problemas legales, desaprobación de la sociedad y daño físico.

Manifestando así esa anticipación en el comportamiento, por lo que el individuo evita repetir conductas que expresen juicios erróneos ejerciendo una reacción emocional apropiada y adecuando su conducta al contexto social.

3. Sentido de la realidad del mundo y del sí mismo.

En primer lugar, el individuo debe experimentar los acontecimientos externos como reales, incluyéndolos de esta forma en contexto de familiaridad; en segundo lugar, este debe sentir que el cuerpo, su funcionamiento y su conducta son pertenecientes a él. En tercer lugar, el sujeto debe haber desarrollado individualidad, sentido de ser único, imagen corporal estable y autoestima y finalmente, el sujeto debe de tener claridad de los límites entre el mundo interno y externo.

4. Regulación y control de pulsiones, afectos e impulsos.

Consiste en los mecanismos de control del individuo por lo cual el mismo debería poder tolerar la frustración y canalizar sus pulsiones a través de la ideación, expresión afectiva y conducta.

5. Relaciones objétales o interpersonales.

El individuo tiene la capacidad de percibir a los demás como seres independientes y responder ante ellos como tal, de forma que puede soportar la ausencia física del otro (objeto), así como la frustración o la ansiedad que este le pueda ocasionar. Además, el sujeto consigue decidir si se mantiene o no dicha relación; este podría verse influenciado por relaciones anteriores que se han estructurado.

6. Procesos cognitivos.

El sujeto tiene la capacidad de concentrarse, atender y memorizar según las diversas situaciones y responder ante ellas apropiadamente mediante el lenguaje y la comunicación.

7. Regresión adaptativa.

El individuo tiene la capacidad de darse cuenta de contenidos preconscious e inconscientes mediante la primera fase del proceso pendular y posteriormente puede adaptarse al medio de una manera adecuada mediante una configuración creativa del pensamiento que hace parte de la segunda fase del proceso pendular.

8. Mecanismos de defensa.

Todos los seres humanos cuentan con mecanismos de defensa que pretenden proteger la psique, sin embargo, en algunos casos estos pueden afectar de forma maladaptativa a la ideación, conducta y el nivel adaptativo de otras funciones del yo, ocasionando trastornos como: la ansiedad y la depresión.

10. Filtro de estímulos.

El sujeto recibe estímulos internos y externos por medio de las distintas modalidades sensoriales, a partir de las cuales el sujeto organiza respuestas que se observan en la conducta motora, afectiva y cognitiva posibilitando así la adaptación al medio.

10. Funcionamiento sintético-integrativo.

El sujeto tiene la capacidad de asimilar, integrar las actitudes, valores, comportamientos y sentimientos que pueden llegar a tener algún tipo de disconformidad. Este configura su imagen interna y externa sin ser conflictiva integrando sus actuaciones y pensamientos.

11. Funcionamiento autónomo.

El ser humano tiene la capacidad de ejecutar procesos cognitivos como: atención, memoria, aprendizaje, perfección, función motora e intención y cómo funcionan los mecanismos secundarios, las costumbres y capacidades de comportarse que posee el sujeto frente a los diferentes contextos.

12. Competencia y dominio.

Hace referencia a la capacidad del individuo de interactuar en el ambiente a través de una sensación subjetiva de control y dominio, que le permite generar expectativas de éxito y desenvolverse en el medio para alcanzar sus objetivos.

Una vez mencionadas las funciones del Yo, se consideran significativos los diferentes aspectos fuertes y débiles de la psique del sujeto, generando una aproximación diagnóstica en cuanto al proceso y pensamiento estereotipado que se elabora en los adultos mayores y produciendo una caracterización tanto individual como colectiva del mismo.

Estimando que la prueba de realidad interna y externa son convenientes para realizar al sujeto, que son autónomas y corresponden a un área libre de conflictos, independizándose más

tardíamente en el desarrollo del impulso. “Esta dotación es considerada como un importante instrumental auxiliar que el yo podrá utilizar para resolver los conflictos que se le presentan en su relación con el ello y con la realidad” (Bleichmar, 2017, p.39).

Regresión al servicio de El yo.

Según Bleichmar (2017) el termino regresión al servicio del yo:

Este concepto fue introducido por Kris (1952), uno de los más sobresalientes psicólogos del yo y coautor de Hartmann en muchos trabajos; él estudió el proceso creativo y propuso que hay una regresión que puede producirse promovida de manera activa por el yo. (p. 47)

Esta regresión ayuda a que el yo mantenga su salud mental, a que el individuo se adapte al medio y tenga las posibilidades de discernir entre los obstáculos enfrentándolos con total libertad. “Un individuo creativo se caracteriza por su capacidad para adaptarse a casi cualquier situación y para arreglárselas con lo que está a mano para alcanzar sus objetivos” (Sosa y Duarte, 2004, p.103).

Medina (2012) menciona que:

En cuanto al origen de los mecanismos de defensa, Hartmann indica que la defensa no se origina en forma primaria y más bien son las funciones iniciales las que se van convirtiendo en mecanismos defensivos con posterioridad, por un proceso secundario. Lo que haría pensar que los procesos muy tempranos de la región autónoma obrarían como etapas precursoras de las defensas posteriores contra los peligros provenientes tanto del interior como del exterior. (p.4)

Según Acevedo, Chanchila y Paez (2020) la defensa es:

(Un) conjunto de operaciones cuya finalidad están en reducir o suprimir toda modificación que pueda poner en peligro la integridad y la constancia del individuo biopsicológico. El yo encarna dicha constancia y busca mantenerla, y por lo tanto es el yo el agente de aquellas operaciones. (p. 12)

Los mecanismos de defensa

Según Spagnuolo (s.f) “Los mecanismos de defensa son operaciones específicas utilizadas por el yo en respuesta a la percepción de una amenaza psíquica, con el fin de neutralizar sus efectos” (p. 5). Medina (2012) describe al respecto:

La neutralización se extiende también hacia los impulsos destructivos y se refiere a la energía que utilizarán el yo y el superyó para el cumplimiento de sus funciones; esta energía deberá ser exenta de cualidades sexualizadas o agresividades, y puede retransformarse nuevamente en libido o agresión. (p.6)

Hartmann refiere que este siendo uno de los mecanismos de defensa quita la carga sexual y agresiva de los impulsos que están presentes en el proceso yoico para convertirlos en energía funcional. Medina (2012) escribe:

De este modo, queda complementada su idea de la transformación de la energía en forma gradual, comienza el ciclo energético con la forma más primitiva de energía: la indiferenciada, siguiendo por la sexualizada y agresiva, hasta la neutralizada y finalmente por la sublimada, último tipo energético, destinada a fines excelsos. (p.6)

En este sentido, “la fortaleza del Yo puede ser estimada por medio de una escala basada en datos procedentes de la historia vital y de la sintomatología presente del paciente” (González y Cuevas, 1992, p. 2).

Como se menciona anteriormente en los mecanismos de defensa según Álava y Álava (2019), “se manifiestan como resistencias para no hacer conscientes el contenido que el Yo ha mantenido inconsciente y para mantener el equilibrio mental” (párr. 11) que cada individuo pone en práctica. Se clasifican en: narcisistas, neuróticos, maduros e inmaduros. Los cuales son:

1. Aislamiento.

Los recuerdos se separan de los sentimientos, como una estrategia del sujeto para sobrellevar y poder lidiar con los sucesos y la realidad. Para lograrlo el individuo se esfuerza por pensar que ese hecho traumático no ocurrió y utiliza pensamientos y comportamientos que tienen una significación opuesta.

2. Sofocación de los sentimientos.

Cuando una situación está designada por el control, emociones y afectos, se genera una preocupación que gira en torno a dichas experiencias, manteniendo una acción rutinaria y continua, apartando al individuo de vivencias emocionales.

3. Anulación retroactiva.

Cuando se suplanta una idea por un acto motriz. Se genera una defensa que pretende suprimir las ideas obsesivas por medio de los actos expiatorios, de la equiparación entre el pensamiento y la acción, conduciendo a la producción de rituales y ceremonias.

4. Desplazamiento.

Consiste en redirigir un impulso o un deseo mayoritariamente agresivo hacia otro objeto o persona. Una cadena asociativa que se visualiza en las formaciones inconscientes.

5. Escisión.

La tendencia del sujeto de dividir al mundo y a las demás personas entre buenos y malos, es la forma como él lidia con situaciones molestas, sin embargo, siempre es posible que el individuo cambie sentimientos y perspectivas, respecto a lo a previamente juzgado.

6. Fantasía.

Es la construcción mental idealizada sobre un elemento que se manipula hacia lo deseado.

7. Formación Reactiva.

El individuo puede asumir actitudes contrarias a lo que desea, esto se ha generado como reacción a ese estímulo, no solo se reprime un impulso, sino que se actúa a una emoción contraria y exagerada, como cuando se finge, pero no se tiene conciencia de lo que se hace.

8. Huida hacia adelante.

Es un corte prematuro que se da de un núcleo simbólico, un desapego temprano.

9. Idealización Primaria.

Es una tendencia que aumenta patológicamente sobre la cualidad de la bondad y la maldad que se les atribuyen a los objetos externos.

10. Identificación con el agresor.

Es el mecanismo por el cual el sujeto pretende recuperarse del dolor, imitando a su agresor, por lo que pasa de ser vulnerado a amenazar a otras personas.

11. Identificación Proyectiva.

Proceso en el cual el sujeto hace sentir a los otros estados emocionales negativos; poniendo sobre el otro una posibilidad de que el sujeto viva y se genera una identidad y un

estado emocional; suministrando un poder sobre el sujeto de ser atemorizante. Esa desconexión de las emociones a partir de la razón del intelecto.

12. Intelectualización.

Se trata del proceso mediante el cual el individuo pretende sustentar los conflictos y emociones que presenta, con el objetivo de dominarlos. Lo anterior da lugar a una resistencia a la terapia.

13. Introyección.

El sujeto ejecuta como propios rasgos, cualidades y características que no son pertenecientes a él, sino a otras personas que lo rodean. Lo anterior, es un proceso propio del Yo.

14. Omnipotencia y Devaluación.

Es el concepto imaginario que tiene el sujeto de que los acontecimientos se dan por que así lo manifestó, pensando que todo gira en torno a él y se moviliza de acuerdo a sus deseos.

15. Negación.

Es la idea del sujeto de negar el hecho, y así pensar que no existe o nunca existió. En este sentido, se observa una falta de interés respecto a un hecho conflictivo o peligroso en la vida de esta persona, e bloquean esos eventos de la realidad para que no formen parte de la conciencia y surge ante la pérdida de algo importante.

16. Proyección.

Atribución que se le engendra al otro de unos pensamientos y deseos internos negativos de culpabilidad y violentos. Son impulsos o errores reprimidos.

17. Racionalización.

Proceso mediante el cual el sujeto, sustituye una razón inaceptable por una aceptable.

18. Regresión.

Regresar a un pasado, cuando el sujeto obtiene patrones de comportamientos inmaduros anteriores a algo que se hace en el ahora.

19. Represión.

El sujeto olvida de forma consciente aquello que le produce displacer y lo perturba, creando un muro que no permite que las representaciones lleguen a la conciencia.

20. Sublimación.

Desplazamiento de un objeto pulsional hacia uno más aceptable, presuponiendo la existencia de un super-yo.

21. Transformación en lo contrario.

Reacción que se forma contra el afecto.

El yo autónomo

Mahler y Hartmann, (s.f, como se citó Bleichmar, 2017); en definen el yo autónomo como “la capacidad innata que faculta al bebé para percibir los estímulos” (p.310); teniendo en cuenta que estos abarcan “no sólo las funciones perceptuales, de gran importancia en los comienzos de la vida del niño, sino también las funciones de motilidad y los instintos” (Bleichmar, 2017, p.228).

Hartman nos plantea (como se citó en Santiago, 2013), “la noción de autonomía como un prerequisite constitucional que haría posible la adaptación del ser humano a su entorno” (p.2).

Es allí que observamos como el concepto de adaptación toma un papel significativo donde el sujeto introyecta lo que les acontece a las diferentes experiencias vividas, efectuándose como un servicio de la adaptación del individuo a su medio; dados por unos fundamentos de constitución.

Posteriormente se menciona sobre “La palabra ‘autonomía’ es usada para destacar el hecho de que no son funciones surgidas de un conflicto entre los impulsos y la realidad” (Santiago, 2013, p.3).

Hartmann propone “que no toda la estructura yoica surge del conflicto, sino que existe un factor independiente en el desarrollo del yo que garantiza la adaptación, entendida como la relación recíproca entre el organismo y su medio” (Hartman, como se citó en Santiago, 2013, p. 3). Según Santiago (2013) hace referencia a los principios de las:

Funciones yoicas, como la percepción, la motilidad y la memoria, que estarían presentes desde el origen del yo, junto a los impulsos, y que serían garantía de la relación con el entorno. Posteriormente, Rapaport (1957/1962, p174) propone la denominación ‘aparatos de autonomía primaria’. (p.2)

Del mismo modo continua Santiago (2013) manifestando que:

Determinando el término “aparatos”, que “alude al carácter rudimentario de estas futuras funciones yoicas, que operan al estilo del aparato reflejo, dado que todavía no existe un yo desarrollado. Por último, el término “primaria” refiere a que son rudimentos otorgados constitucionalmente, ubicados en el polo de lo innato, presente desde el primer momento de vida, junto con el bagaje pulsional”. (p.3)

Estos factores autónomos, establecen preferencias determinadas por la constitución, que luego pasarán a quedar a cargo del yo, cuando este esté lo suficientemente maduro.

Hartman (como se citó en Santiago, 2013) afirma que:

La noción de autonomía yoica se refiere a zonas de la estructura del yo que no han surgido del conflicto (autonomía primaria), o que, si bien surgen del mismo, han podido sustraerse a la esfera conflictiva y han pasado a cumplir una función

adaptativa para el yo (autonomía secundaria). Ubicándolos en el polo de lo adquirido, y su desarrollo está más determinado por procesos de aprendizaje que por procesos endógenos. Entonces el concepto de autonomía secundaria del yo es utilizado por Hartmann para dar cuenta de cómo el yo se puede usar para sus propios fines funciones que originalmente surgieron del conflicto. (p.4)

Este concepto también habla de la relación de intercambio entre los procesos defensivos y adaptativos. Santiago (2013) nos habla de la interacción entre el concepto de adaptación y defensa, muestra cómo surge el mecanismo defensivo y el valor adaptativo que adquiere a lo largo del desarrollo; surge entonces el concepto cambio de función; Según Hartman (1987):

Justamente hace referencia a cómo funciones originadas en un conflicto (por ejemplo, una formación reactiva) pueden, secundariamente, cumplir una función autónoma para el yo (el orden y la pulcritud como rasgo de carácter autónomo). Así, el concepto de cambio de función permite pensar en cómo es generada para el yo una autonomía secundaria (p.4).

La noción de autonomía relativa. Al respecto Santiago menciona:

Rapaport define a la autonomía como, la capacidad del yo de no estar ni absolutamente sometido a las exigencias del medio externo, ni absolutamente sometido a las exigencias del mundo pulsional (...) Esta idea de relatividad incluye la consideración de autonomía yoica desde un punto de vista dinámico-económico, donde es factible que se generen ganancias o pérdidas para la autonomía del yo (p.4).

Teoría de las relaciones objétales

La teoría de las relaciones objétales, entendida ya no como función del yo, sino como marco epistemológico; resalta que el “individuo crea representaciones mentales de los otros significativos (también conocidos como objetos) basadas en memorias, expectativas y sentimientos experimentados a lo largo de su vida” (Barber y Solomonv, 2016, p. 4).

Barber y Solomnonv (2016), describen el concepto de las relaciones Objétales como estructuras intrapsíquicas particulares y no relaciones interpersonales, aunque dichas estructuras, junto con las representaciones del sí mismo y el objeto se manifiesten en la situación interpersonal. Siendo crucial en el desarrollo de la personalidad. De igual forma, aparecen otras definiciones al respecto, Lagache (como se citó en Ramírez, 2010) por ejemplo, “define la relación objetal como una tendencia o un comportamiento dirigido a un objeto, por oposición a un comportamiento o tendencia dirigida a la propia personalidad”(p. 222); Para Laplanche y Portalis (1996, como se citó en Ramírez, 2010) mencionan:

El término ‘relación objetal’ es utilizado para designar el modo de relación del sujeto con su mundo, relación que es el resultado complejo y total de una determinada organización de la personalidad, de una aprehensión más o menos fantaseada de los objetos y de unos tipos de defensa predominantes (p. 359).

En la misma línea Tyson y R. Tyson (2000, como se citó en Ramírez, 2010) mencionan que las relaciones de objeto son:

Representaciones mentales inconscientes de los objetos y del sentido del self en interacción con ellos que se forma en el curso del desarrollo a partir de interacciones y experiencias importantes de la infancia, y afectan profundamente las interacciones interpersonales de la persona y sus elecciones de objeto. (p. 223)

Así, el desarrollo del psiquismo se da a través de un proceso continuo apoyado por la madre quien se encarga de garantizar la supervivencia del niño, resultando en las relaciones objétales que el mismo logra afianzar cuando cumple alrededor de 3 años de edad. en este sentido, “la disponibilidad emocional apropiada de la madre y el intercambio afectivo entre ésta y su bebé (son) rasgos importantes para promover la formación de las estructuras psíquicas” (Tyson y Tyson, 2000 como se citó en Ramírez, 2010, p. 223).

Teniendo en cuenta lo anterior, aparecen distintos autores que realizan varios aportes. René Spitz por su parte “intenta demostrar que el crecimiento y desarrollo psicológico, dependerá del establecimiento y despliegue progresivo de las relaciones de objeto cada vez más significativo” (como se citó en Ramírez, 2010, p. 223). Así, el niño cuenta con necesidades que la madre suple para que este sobreviva, formándose la diada y dando lugar al dialogo continuo de acción y respuesta, el cual según Ramírez (2010):

Inicia en la situación de amamantamiento, pero pronto se extiende más allá del mismo (...) Spitz creía que el diálogo continuo de acción y respuesta, motivado por lo afectivo y mutuamente estimulante, proporciona el contexto en el que aparecen las relaciones de objeto y las estructuras intrapsíquicas. (P.224)

Margareth Mahler por su parte, afirma que:

Después del nacimiento, el comportamiento del bebé es predominante afectado por procesos reguladores determinados endógenamente, la tarea principal de la madre y el bebé consiste en regular y estabilizar los ciclos sueño. Vigilia, día. Noche, apetito. Saciedad, y de esta manera mantener el equilibrio homeostático. (Anders,1982, como se citó en Ramírez, 2010, p. 224)

Lo anterior, le permitirá al niño adquirir una representación integrada de la madre, la cual le brindará seguridad y permitirá la posterior independencia del pequeño en la medida en que este crece y la ausencia de la madre resulta ser más prolongada y a su vez más tolerada por el mismo.

“Para lograr este grado de seguridad interna, el niño debe resolver los conflictos entre sus deseos y las prohibiciones de su madre, y arreglárselas para tolerar la ambivalencia” (Ramírez, 2010, p.224). Esto posibilitará que el niño tenga la plena seguridad de que la relación afectiva con su madre se mantendrá pese a los breves momentos de separaciones y emociones de rabia. “En otras palabras, el niño puede mantener una relación constante con la madre a pesar de las vicisitudes de las frustraciones y satisfacciones que ocurren durante el desarrollo” (Burgner y Edgumbre, 1972 como se citó en Ramírez, 2010, p. 225).

A continuación, el niño pasara de ser egocéntrico y demandante para convertirse en un ser capaz de sostener relaciones duraderas, que según menciona el autor estarán “determinadas por el yo y caracterizadas por el afecto, la confianza y cierta consideración (aunque limitada por la inmadurez cognitiva) por los intereses y sentimientos de los otros” (Ramírez, 2010, p. 225).

Barber y Solomonov (2016) Mencionan como Melanie Klein, hizo aportes en el trabajo de Freud sobre pulsiones agresivas y sexuales menciona:

Cuando el infante es amado y cuidado, se experimenta a sí mismo y al objeto como buenos. Cuando el infante se siente rechazado, el infante experimenta al objeto y al sí mismo como malos, vengativos y destructivos. Klein creía que la salud mental es alcanzada manteniendo un balance constante entre las pulsiones libidinales y agresivas. (p.5)

Winnicott “se centró en la interacción madre-infante y la representación interna del sí mismo” (1971, como se citó en Barber y Solomonov, 2016, p.5). Determinó la importancia que hay en la crianza del infante; siendo como suficientemente buena cuando la madre está pendiente de las necesidades del niño, creando un ambiente cálido para que el “niño pueda expresar frustración y enojo libremente y desarrollar gradualmente un sentido separado de subjetividad” (Barber y Solomonov, 2016, p.5).

Teoría del apego

Está vinculada a la teoría de las relaciones objétales; Bowlby (1973, como se citó en Barber y Solomonov, 2016) afirma que la “personalidad del individuo está formada por la relación temprana con el cuidador primario. Estableció el término apego, que refiere al lazo primario de un infante con su madre” (p. 5). Al respecto Cherro (2010 como se citó en Iseda y Pinzón 2020) menciona:

La conducta de apego resulta ser una “una predisposición de carácter innato que viene al mundo con nosotros por una razón biológica y que se activa y desarrolla en el contacto con otro ser humano que asume el carácter de cuidador significativo en el marco de una relación intersubjetiva”. (p. 20)

De este modo, López y Ramírez (2017) afirman frente a la teoría del apego que “conceptualiza el deseo de una relación emocional estrecha como un elemento específicamente humano” (p.2); Definido por Bowlby (1989) “como el proceso por medio del cual los niños establecen y mantienen una relación especial con otro individuo al que se considera mejor capacitado para enfrentarse al mundo” (p.2).

John Bowlby afirma que el ser humano ha necesitado desde siempre al otro para suplir necesidades físicas, emocionales y sociales que resultan indispensables en la supervivencia del

mismo, por lo que desde el nacimiento se crean lazos afectivos con los seres más cercanos, el primero se da con la madre o cuidador principal, “esa sensación de protección, afecto y proximidad genera que durante la infancia se desarrolle el apego enfocado a sus cuidadores” (Iseda y Pinzón, 2020, p. 7), dando lugar a la teoría de apego de Bowlby (1998) “la cual ilustra la naturaleza que posee un individuo para establecer vínculos emocionales con las personas que le rodean en el transcurso de su vida” (Garrido, 2006 como se citó en Iseda y Pinzón, 2020, p. 7), resaltando la existencia de 4 tipos de apego: seguro, ansioso-ambivalente, evitativo, y desorganizado- desorientado.

1.Seguro.

Consiste en la certeza que tiene el niño de que su madre va a estar a su lado para ayudarlo y atenderle siempre, debido a que esta se ha mostrado constante en los cuidados del niño, por esto “son niños que, al estar con su madre, exploran libremente, protestan ante su partida y la buscan en forma activa. Suelen tener madres sensibles, confiables y disponibles” (Jiménez y Hernández, 2020, p. 8).

2. Ansioso- ambivalente.

Se basa en la desconfianza que siente el niño respecto al cuidado que le brinda su madre, pues a veces responde a las demandas del niño y otras veces no lo hace, por lo que Jiménez y Hernández (2020) mencionan:

Son niños que buscan proximidad con la madre, pero al mismo tiempo se resisten a ser tranquilizados por ella y se frustran fácilmente. Protestan y lloran mucho ante la separación materna, mostrando agresión y ambivalencia hacia la misma. Sus madres responden de manera inconsistente y oscilan entre la distancia y la intromisión”. (p. 8)

3. Evitativo.

Consiste en la certeza que tiene el niño de que no cuenta con su madre o cuidador principal, debido a que el cuidador no responde en mayor medida a las demandas de este niño por lo que “son niños que presentan poca angustia cuando la madre no está, y que no buscan el contacto con ella. Se muestran desapegados y sus madres tienden a rechazar el contacto con ellos” (Jiménez y Hernández, 2020, p. 8).

4. Desorganizado-desorientado.

Es una mezcla entre el apego ansioso-ambivalente y el evitativo, donde el niño presenta comportamientos contradictorios y donde este ha perdido totalmente la confianza en su cuidador. Al respecto Duarte (2019) menciona:

El apego desorganizado se origina cuando en el apego que hay con los padres o familiares existe un antecedente de un hecho traumático ya sea directa o indirectamente con el niño, es decir cuando en el entorno en el que se desarrolla el niño existe conflicto entre los padres o de los padres hacia el niño, en general este tipo de apego se encuentra en hogares con violencia intrafamiliar y no se establecen vínculos afectivos fuertes. (p. 8)

Dentro de la teoría en mención, sobresale la importancia que tienen los vínculos primarios (con la madre o cuidador durante la infancia), ya que según la forma en que se desarrolle la relación entre el niño y su cuidador, se definirá la forma en que se relacione con los otros en su etapa de adolescencia y adultez hasta llegar a la senectud. Al respecto, Bowlby (1995) sostiene que “durante la adolescencia sana y la vida adulta, estos lazos persisten, pero son complementados por nuevos lazos emocionales” (Pinedo y Santelices, 2006 como se citó en

Iseda y Pinzón, 2020, p. 7). A lo cual, Iseda y Pinzón (2020) complementan que “a partir de los nexos establecidos durante los primeros años de vida, el sujeto tiende a constituir nuevos vínculos basado en los aprendidos por medio de experiencias, emociones, eventos traumáticos y demás” (p.7). De forma que el vínculo en el adulto, es determinado por el tipo de vínculo que se desarrolló en la infancia, y posteriormente puede ser moldeado a lo largo de la vida.

En este sentido Marrone (2018) propone que

La teoría del apego ha hecho aportes importantes para revisar los orígenes de la ansiedad, comprender mejor los mecanismos que participan en la regulación de las emociones (o afectos), ampliar los conocimientos que tenemos sobre mecanismos de defensa, y entender aspectos claves de la etiología de los trastornos mentales y psicosomáticos. (p.2)

Mencionando que es una teoría sobre el desarrollo normal y patológico.

La “teoría del apego ha sustituido el modelo freudiano del desarrollo libidinal, basado en la noción de desarrollo psico-sexual como predominante y los conceptos asociados de fijación y regresión” (Marrone, 2018, p.3).

El apego en el adulto

Las relaciones interpersonales en el adulto mayor son el resultado del apego en la infancia, por lo que “los elementos comportamentales del apego en la vida adulta son similares a los observados en la infancia” (Casullo y Liporace, 2005 como se citó en Iseda y Pinzón, 2020, p.28). Así, encontramos los estilos de apego en el adulto mayor de la siguiente manera:

1.Seguro-autónomo.

Son personas que presentan en mayor medida emociones de confianza, alegría, placer, calma y tranquilidad. Estos individuos “tienden apreciar las relaciones de apego, a describir

coherentemente sus experiencias de apego (tanto positivas como negativas)” (Martínez y Santelices, 2005 como se citó en Iseda y Pinzón 2020, p. 15). Al respecto González, Toledo, Olea, y Acuña, (2015 como se citó en por Iseda y Pinzón, 2020) mencionan que:

El contar con representaciones más positivas de sí mismo y de los otros, les facilita sentirse más felices, ser más amistosos y lograr mayor confianza en los demás. Esto se asociaría a tener expectativas de vida más favorables y a relacionarse de forma efectiva en sus relaciones, lo cual redundaría en mayores niveles de optimismo. (p.24)

En este sentido, se asociaría al apego seguro de Bowlby en tanto la relación que sostiene con las otras personas está basada en la confianza, lo que le permite al individuo sentir que sus lazos son seguros pese a las dificultades y adversidades que pueda afrontar con la otra persona. es decir, que confiara en que sus relaciones interpersonales se mantendrán estables en el tiempo, aun cuando se presenten problemas con el otro y aun cuando el mismo se ausente por un periodo de tiempo determinado. Lo anterior, influye de manera positiva en la elección de una pareja y en la satisfacción conyugal del individuo.

2. Evitativo.

Son personas en las que resaltan emociones de ansiedad, miedo, rabia, hostilidad y desconfianza. Estos individuos “tienden a minimizar la importancia que tiene el apego para sus propias vidas y a idealizar sus experiencias” (Martínez y Santelices, 2005 como se citó en Iseda y Pinzón 2020, p. 15). Lo anterior, se relaciona con el apego evitativo de la teoría de Bowlby en tanto el individuo, tiene la plena seguridad de que no puede contar con las personas que le rodean, por lo que es posible encontrar en su discurso que no necesitan del otro; sin embargo, el sentirse solo en el mundo, puede implicar síntomas depresivos, desencadenando finalmente en

una constante insatisfacción consigo mismo y con los demás, impidiendo que la persona logre una exitosa relación conyugal y poniendo en riesgo su vida. Al respecto, un estudio realizado por Gormley y McNiel (2010 como se citó en Lidarte y Lozano, 2019) encontraron que:

El apego adulto inseguro (evitativo y ambivalente) está correlacionado con niveles de síntomas depresivos y cólera dirigida. Los síntomas depresivos y la ira auto dirigida se asociaron con intento de suicidio, además, se evidenció que los individuos con mayores niveles de apego inseguro son más propensos a reportar intentos de suicidio que aquellos que tienen un apego seguro. (p. 14)

3. Preocupado.

Son personas en las que prevalecen emociones de preocupación, rabia, miedo, estrés y ansiedad. Estos individuos “maximizan la importancia del apego. Están todavía muy ligados y preocupados por sus experiencias pasadas” (Martínez y Santelices, 2005 como se citó en Iseda y Pinzón 2020, p. 15), permanecen con una “sensación de desconfianza acompañada de una visión positiva de los demás” (Inaz y Echeburúa, 2012 como se citó en Iseda y Pinzón, 2020, p. 17).

Se relaciona al tipo de apego ansioso-ambivalente de Bowlby en tanto prevalecen en el individuo sentimientos de desconfianza hacia el otro, pese a que este reconoce que el ser humano necesita de sus allegados para poder subsistir, se niega la oportunidad de creer que aquellos que le sirven estarán siempre para él, en otras palabras, el individuo con tipo de apego preocupado o ansioso- ambivalente en la adultez, será inestable en sus relaciones interpersonales, cualquier situación adversa que ocurra implica un sufrimiento emocional en el que se resalta el miedo constante a perder el otro.

4. Desorganizado.

Lo que caracteriza al tipo de apego desorganizado es que no posee ningún tipo de estrategia ante el estrés, diferente de los otros tipos de apego, esta persona no tiene una manera de afrontar psíquicamente las adversidades, en el niño lo que se observa son “conductas incoherentes como movimientos estereotipados, parálisis, desorientación” (Guido, 2019, p. 11). Y en el adulto lo que predominan son los “discursos de elogios” (Martínez y Santelices, 2005 como se citó en Iseda y Pinzón 2020, p. 15).

Se relaciona con el tipo de apego desorganizado de Bowlby en tanto se continúan adoptando figuras de apego que infunden terror en la adultez, paradójicamente dice Guido (2019) el niño “busca proximidad con aquel que es fuente de temor y estrés” (p. 10), pudiendo esto representarse en la vida del adulto cuando las parejas sentimentales que elige tienen en común el maltrato físico, emocional o psicológico que le brindan.

Así mismo, es posible que en la adultez el individuo con apego desorganizado experimente alguna psicopatología como trastorno de personalidad límite, y tenga grandes dificultades con el control de impulsos, o también dice Guido (2019) “hay una asociación entre la desorganización en el apego y el desarrollo de agresión con los pares o problemas de internalización o externalización y también se lo ha relacionado con el posterior desarrollo de trastornos disociativos” (p. 20).

Además, Sánchez (2017, como se citó en Iseda y Pinzón 2020) resalta el impacto del tipo de apego del individuo en las relaciones amorosas, menciona que:

El estilo de apego que se establece en la vida adulta se relaciona con la satisfacción sexual en la relación de pareja, es decir, nos encontramos que los

sujetos con apego seguro tienden a mostrarse más satisfechos desde el punto de vista sexual que los sujetos que presentan apego inseguro. (p.21)

Lo anterior da lugar a describir los tipos de apego presente en las relaciones de pareja y sus implicaciones, según Becerril (2012):

1. Estilo de apego seguro: Los adultos se sentirán cómodos, sensibles y confiados en la intimidad; 2. Estilo de apego ansioso: Tenderán a mostrarse vulnerables al miedo a la pérdida o al abandono; 3. Estilo de apego evitativo: Tratarán de aludir el espacio de intimidad a través de estrategias, separando el deseo erótico de la implicación emocional. (p. 22)

En efecto, los tipos de apego en el adulto son bien ilustrados en la relación que sostienen con su pareja sentimental, en la cual se busca constantemente la seguridad y estabilidad; Al respecto Mikulincer y Shaver (2007, como se citó en Iseda y Pinzón, 2020) mencionan:

La raíz del miedo es la propensión inconsciente a considerar al ser querido como dotado de las mismas características (capacidad de protección, disposición a cuidar) de la figura del apego infantil. Bowlby argumenta, que no solo como niños sino también como adultos, el ser querido es percibido como 'más fuerte y más sabio' y, por lo tanto, como el que puede garantizar nuestra supervivencia al protegernos y consolarnos (...). Por lo tanto, el amor que mantiene unidos a los adultos puede considerarse un proceso de apego real, análogo al que une a un niño y una madre. (p. 35)

Es decir, que la relación de pareja es un proceso mediante el cual se adquiere la necesidad de sentirse protegido, así como también se adquiere la necesidad de cuidar del otro.

Las relaciones cercanas de los adultos se encuentran formadas por modelos operativos internos, que consiste en “mapas cognitivos, representaciones, creencias y expectativas sobre la propia conducta y la de otros en las relaciones íntimas (Fernández y Rubilar, 2019 como se citó en Iseda y Pinzón, 2020 p.23). Estos hacen parte de la teoría de Bowlby (1995), quien los describe como:

Una representación del sí-mismo interactuando con una figura de apego en un contexto o entorno con carga emocional, estos modelos han sido divididos en cuatro categorías autónomo, preocupado, rechazante y no resuelto, los cuales corresponden a los estilos parentales, es decir, define la forma en que interactúa el objeto de apego con el sujeto y viceversa. (Farkas, et al. 2008 como se citó en Iseda y Pinzón, 2020, p. 8)

En este sentido, mientras el niño crezca en un ambiente familiar que favorezca el vínculo de manera positiva, en su adultez podrá formar y mantener relaciones exitosas con los otros, siendo estas entendidas como “un apego adulto saludable para sí mismo y para las personas que conforman su entorno social” (Iseda y Pinzón, 2020, p. 8).

Bases teórico/técnicas de la intervención

Como ya fue mencionado anteriormente decidimos elegir este enfoque psicodinámico para lograr que el usuario consiga el balance perfecto de la mente y la conducta. Además, como psicólogas en formación nos sentimos identificadas con el enfoque que se implementó en las actividades propuestas.

Psicoterapia Psicodinámica

Según Lemos (2020), “se refiere al conjunto de tratamientos basados en conceptos y métodos psicoanalíticos que comportan encuentros menos frecuentes y que pueden ser considerablemente más breves que el mismo psicoanálisis” (párr. 1).

Lemos (2020) propone que la terapia psicodinámica explora aspectos del sí mismo, que no son totalmente conocidos, en especial la forma en que se manifiestan y cómo pueden influenciar la relación terapéutica.

Fiorini (s.f) explica sobre un inventario de intervenciones verbales del terapeuta que son herramientas en las psicoterapias incluye necesariamente lo siguientes:

- 1) Interrogar al paciente, pedirle datos precisos, ampliaciones y aclaraciones del relato. Explorar en detalle sus respuestas; 2) Proporcionar información; 3) Confirmar o rectificar los criterios del paciente sobre su situación; 4) Clarificar, reformular el relato del paciente de modo que ciertos contenidos y relaciones del mismo adquieren mayor relieve; 5) Recapitular, resumir puntos esenciales surgidos en el proceso exploratorio de cada sesión y del conjunto del tratamiento; 6) Señalar relaciones entre datos, secuencias, constelaciones significativas, capacidades manifiestas y latentes del paciente; 7) Interpretar el significado de las conductas, motivaciones y finalidades latentes, en particular las conflictivas; 8) Sugerir actitudes determinadas, cambios a título de ensayo; 9) Indicar específicamente la realización de ciertas conductas con carácter de prescripción (intervenciones directivas); 10) Encuadrar la tarea; 11) Meta-intervenciones: comentar o aclarar el significado de haber puesto en juego cualquiera de las

intervenciones anteriores; 12) Otras intervenciones (saludar, anunciar interrupciones, variaciones ocasionales de los horarios, etc.). (pp.141-142)

Terapia de apoyo

Según Fiorini (s.f) la terapia de apoyo es:

(Una) interpretación, es un instrumento primordial como agente de cambio: introduciendo una racionalidad posible, donde hasta entonces anteriormente había datos sueltos, inconexos, ilógicos o contradictorios para la lógica habitual. Propone un modelo para comprender secuencias de hechos en la intervención humana (p. 151).

Es decir que esta terapia de apoyo tiene como objetivo desarrollar en el paciente una actitud de auto observación comprendiendo sus dificultades diferentes al sentido común, teniendo como estrategia una relación de indagación que se enfoca en establecer los lazos importantes entre la biografía, transferencia de vínculos, los síntomas y relaciones actuales proporcionando una imagen global de esas interrelaciones en la imagen centrada en focos de descompensación o situación de crisis, estimulando la comprensión y aproximándose al nivel de sus motivaciones y conflictos.

Concepto de foco

El foco terapéutico resulta ser “comprendido como los problemas nucleares del paciente, involucrando estos procesos dinámicos inconscientes” (Fiorini, 1973 como se citó en Gómez y Roussos, 2017, párr 3).

Otros autores como Espinosa y Bellonch (2017) definen el foco de la siguiente manera:

Un conjunto de ansiedades y defensas más o menos prototípicas del tipo de relación objetal que el paciente establece y que, por definición, habrá de encontrarse en todas sus relaciones: en las pasadas (infancia) en las actuales (familia, trabajo, etc.) y en la transferencia terapéutica. (p.6)

Encontrando este concepto en todas las esferas de la vida del paciente; recogiendo las diversas facetas y experiencias para que al mismo tiempo se vaya adquiriendo un conocimiento más completo e integrado de sí mismo, de sus perspectivas y de su psique que será visible por medio de la asociación libre; será trabajo entonces del terapeuta encontrar el foco del paciente para lograr la eficacia del proceso terapéutico.

Concepto psicodinámico

Según Ibarreche (s.f):

El psicoanálisis tiene un cuerpo teórico de entidad propia y una técnica muy específica (psicoanálisis convencional), mientras lo conocido como psicodinámico se da la unión de varios modelos teóricos explicativos con una base psicoanalítica, en los que el psicoanálisis es el marco conceptual principal, pero no el único en su labor clínica, ni su técnica se ajusta a las del tratamiento psicoanalítico convencional.

La distinción que se trata de hacer acepta como idea de trabajo la diferencia entre el psicoanálisis como método de autodescubrimiento y abordaje al inconsciente que se efectúa en una relación particular, y las muy variadas intervenciones clínicas que desarrollan los clínicos con formación psicoanalítica, y que se llamaremos como psicodinámicas. Lo que excluye el término psicodinámico son los abordajes humanistas, fenomenológicos, existencialistas, rogerianos o incluso

sistémicos. El término psicodinámico queda restringido a todo lo basado y derivado principalmente del psicoanálisis, y queda resumido en la frase “de orientación psicoanalítica” (p.5).

Consideraciones sobre las terapias grupales

Moreno (1954, como se citó en Sierra, 2019) menciona:

Las psicoterapias grupales surgen en 1932 gracias a las ideas de Jacob Levy Moreno, con el objetivo de transformar al sujeto a través de la reminiscencia y actuación de sus problemáticas de forma espontánea, con el objetivo de evaluar sus comportamientos y de reflexionar sobre sus experiencias pasadas que afectan el presente, buscando comprender situaciones específicas en su vida. (p.60)

Técnica de grupos focales

La técnica de grupos focales es definida por Hamui- Sutton y Varela- Ruiz (2013) “como un espacio de opinión para captar el sentir, pensar y vivir de los individuos, provocando auto explicaciones para obtener datos cualitativos” (p. 56). Por su parte, Escobar y Bonilla-Jiménez (S.f) lo describen como “una técnica de recolección de datos mediante una entrevista grupal semiestructurada, la cual gira alrededor de una temática propuesta por el investigador” (p.52). por lo que la técnica de grupos focales tiene como propósito principal asegurar el surgimiento de actitudes, sentimientos, creencias y experiencias de quienes participan.

A fin de realizar de forma eficiente dicha técnica, sería necesario contar con un máximo de 12 participantes, y debe durar alrededor de una o dos horas. adicionalmente, es preciso seguir los pasos que mencionan Escobar y Bonilla-Jiménez (s.f):

Paso 1.

Establecer los objetivos: Estos se convierten en el pilar de la investigación, debido a que orientan al grupo de manera pertinente durante la sesión, así “los objetivos se expresan en términos de productos y de conocimiento” (p.54), por lo que el cumplimiento de los objetivos específicos (productos de conocimiento singular) permiten ejecutar el objetivo general.

Paso 2.

Diseño de la investigación: “Los grupos focales pueden constituirse en la investigación en sí mismos o ser parte de una investigación más grande, en la cual se triangularán los resultados con otras técnicas de recolección de datos” (Kinneer y Taylor, 1998 como se citó en Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f, p. 54).

Paso 3.

Desarrollo del cronograma: En este punto, resulta necesario planear las sesiones con mínimo cuatro semanas de antelación, ese tiempo se dedica a “identificar, analizar, formular y evaluar el problema de investigación, realizar un marco de referencia teórico-metodológico, identificar, seleccionar, comprometer a los participantes y localizar un sitio adecuado” (Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f, p. 55).

Paso 4.

Selección de los participantes: “Los participantes son seleccionados específicamente porque tienen alguna experiencia en común o personal que resulta de interés para el estudio” (Myers, 1998 como se citó en Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f, p. 55). Adicionalmente “se debe tener en cuenta la edad, el sexo, las condiciones socioeconómicas, el nivel educativo, el estrato social, las actitudes y el lugar de residencia (urbana o rural)” (Myers, 1998 como se citó en Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f, p. 55).

Paso 5.

Selección del moderador: La persona seleccionada “debe ser miembro del equipo de investigación involucrado en el desarrollo del grupo focal; la función principal del moderador es propiciar la diversidad de opiniones en el grupo” (Vogt, et al., 2004 Como se citó en Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f., p. 56). En este sentido, el moderador deberá aprovechar el enriquecimiento del discurso de los otros participantes para fomentar la respuesta de preguntas que fueron o no estructuradas previamente, dándole a la investigación una visualización del panorama completo.

Paso 6.

Preparación de preguntas estímulo: “Las preguntas deben ser concretas, estimulantes y flexibles y, en lo posible, deben guiar la discusión de lo más general a lo específico” (p.56).

Paso 7.

Selección del sitio de reunión: Según Diaz (2005 como se citó en Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f.) “El lugar para realizar la sesión de los grupos focales debe ser privado; sólo deben tener acceso los participantes y el equipo de investigadores; además, este sitio debe estar ventilado, iluminado, no debe haber ruidos y debe ser cómodo” (p.56).

Paso 8.

Logística: Según Prieto (2007 como se citó en Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f.) “se debe asignar a un encargado de logística, quien tendrá la labor de reclutar a la gente, organizarlas bebidas y los alimentos y encargarse de los incentivos que se entregarán como agradecimientos a los participantes” (p. 56), adicionalmente, debe asegurar que las personas conozcan el lugar y fecha de la reunión, haciendo la correspondiente citación.

Paso 9.

Desarrollo de la sesión: Al respecto Rigler (1987 como se citó en Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f.) sugiere primero, “observar la reacción de los participantes ya que esto puede generar la aparición de otras preguntas que no estaban contempladas en la planeación inicial y que pueden aportar a la investigación” (p. 57); segundo, dar lugar en la participación a uno o más individuos que sean expertos conocedores del tema, con el fin de que estos resuelvan las dudas de los participantes o del moderador y finalmente, realizar una retroalimentación que permita aseverar las conclusiones a las que se ha llegado con el grupo.

Paso 10.

Análisis de la información: una vez finalizada la sesión, se debe resumir lo surgido en el grupo, “se deben analizar los relatos, actitudes y opiniones que aparezcan reiteradamente o comentarios sorprendidos, conceptos o vocablos que hayan generado algunas reacciones positivas o negativas” (Boucher, 2003 como se citó en Escobar y Bonilla-Jiménez, s.f., p. 57). Esto teniendo en cuenta las relatorías de los moderadores, así como las opiniones y actitudes que aparezcan de forma repetitiva.

Talleres reflexivos

Esta técnica consiste en un grupo de personas que se reúnen bajo la condición de otra persona, un líder que es el encargado de guiar el taller; ya sea el tallerista para reflexionar sobre un tema relacionado con la subjetividad de los participantes. Al respecto Davicino (2016):

Desde hace algunos años la práctica ha perfeccionado el concepto de taller extendiéndolo a la educación, y la idea de ser un lugar donde varias personas trabajan cooperativamente para hacer o reparar algo, lugar donde se aprende haciendo junto con otros. (p.57)

Es un instrumento de trabajo grupal; Hodget (1981, como se citó en Beltrán Guzmán, s.f), manifiesta que “un grupo se forma cuando existe al menos una meta en común, un sentido de pertenencia, de interdependencia y de participación para la satisfacción de necesidades de todos los integrantes del mismo” (Davicino, 2016, p.56).

Esta singularidad en la dinámica del grupo, es la que permite que en la intervención se logre adaptar temas específicos generando unos cambios positivos en los participantes.

Los objetivos de los talleres reflexivos promueven la implicación de cada uno de los integrantes del grupo en la discusión y análisis de problemáticas en común, por lo que son un espacio ideal para desarrollar formas que faciliten la libre expresión de ideas y opiniones.

Según Davicino (2016) nos habla al respecto:

Es por ello que el taller permite la reflexión, busca confrontar a los participantes con sus ideas acerca de la problemática particular que se esté trabajando, permite a su vez, una catarsis de los sentimientos generados por tal situación, lo mismo que aprender estrategias de intervención y de cambio actitudinal y comportamental en las diferentes situaciones. (p.56)

Técnicas de talleres reflexivos.

“Reflexión individual, reflexión en subgrupos, discusión de casos en subgrupos, cine foro, disco-foro y confrontación de texto, construcción de casos en subgrupos, el dibujo, el socio-drama, role-play, dinámicas de contenido o tareas, dinámicas recreativas e integrativas, etc.”

(Davicino, 2016, p. 57)

Fases.

Según Hernández (1992 como se citó en Davicino, 2016), señala las fases en que puede dividirse el taller reflexivo:

- 1) La Convocatoria: se refiere a la invitación a participar en la actividad que se propone.
- 2) El programa: proporciona las actividades formales a realizar, así como también el material informativo a tratar.
- 3) Fase de Encuadre: en esta fase se señalan las reglas, los horarios en que se llevarán a cabo las actividades y la presentación de todos los participantes.
- 4) Fase de Reencuadre: se lleva a cabo regularmente para recordar las reglas y objetivo de la constitución del grupo en esta actividad.
- 5) Fase de Construcción Inicial o Preliminar: sus objetivos son el facilitar las interacciones de los participantes, introduciendo al grupo en el tema, permitiendo una construcción para crear confrontación, brindando a los coordinadores una visión general del grupo respecto al tema, reduciendo los niveles de ansiedad y crear un ambiente de cohesión (...)
- 6) Fase de Recolección de Datos o Informes: se comparten conclusiones, inquietudes, contradicciones y problemas encontrados en la fase anterior, identificando los elementos más importantes para desarrollar posteriormente.
El material recolectado se va acumulando sin entrar a profundizar ni polemizar.
La idea es crear un inventario amplio que permita seleccionar los elementos más relevantes o problemáticos para desarrollar en la plenaria.
- 7) Fase de Plenaria: parte esencial de los encuentros, permite el logro de una reflexión profunda por parte del grupo, buscando la integración del conocimiento generado por ellos.

8) Fase de Retroalimentación: consiste en proporcionar al grupo los resultados de las actividades realizadas a lo largo del taller, lo mismo que los logros alcanzados y las alternativas que tenemos en torno al problema abordado (p. 57).

Sus principales características.

Según (Salinas, Alvarado y Aro, s.f) las características del taller reflexivo son:

- Son espacios en los que se privilegia el diálogo y la escucha activa.
- La participación es voluntaria.
- Los temas que se abordan están vinculados a la propia experiencia y a situaciones que se viven como problemáticas y requieren ser atendidas.
- Pueden ser moderados por facilitadoras externas idealmente asumen un rol poco directivo y no-protagónico. (párr.3)

Principios generales en el abordaje psicoterapia del adulto mayor

Bergman (1978, como se citó en Padierna, 1988) afirma sobre las tareas principales que deben afrontar los ancianos, y que constituyen el foco de la psicoterapia, serían:

1. Aceptación de la proximidad de la muerte; 2. Afrontar y adaptarse a los déficits físicos y al deterioro de la salud; 3. Aceptación de un cierto grado de dependencia de los médicos, familiares y / o entorno social; 4. Capacidad para mantener relaciones afectivas mutuamente gratificantes con amigos y familiares. (p.222)

Psicoterapia grupal con adultos mayores

Según Padierna (1988):

Diversos autores (Wolff, Finkel, Ueberman, etc.) han empleado las técnicas grupales para el abordaje de ancianos institucionalizados con diferentes patologías

psíquicas sin deterioro cognitivo, observando claras mejorías, tanto a nivel sintomático, como en interacción social, habilidades sociales y motivación de los participantes. (p. 224)

“Leszc y Cols (1985), detallan una experiencia grupal con ancianos, sin déficits cognitivos, con unos cuadros depresivos y una actitud de «desvinculación»”(Padierna, 1988, p.224). Destacando la importancia de la preparación individual e institucional previa, para evitar obstáculos en el proceso terapéutico.

Lograr superar la resistencia en los primeros encuentros con los usuarios en las actividades; al no asumirse como personas con posibilidades de generar cambios y de recibir ayuda.

A través de sus historias de vida de manera grupal situándolo en el “aquí y el ahora”, con el fin de que emerjan recuerdos de cada uno de ellos. Realizar actividades estructuradas que permitan mejorar la cohesión y la unificación del grupo.

Teniendo como finalidad que el adulto compense de manera simbólica las heridas narcisistas; reconociendo y valorando el grupo con quien entabla nuevas relaciones durante las psicoterapias, relaciones que van más de lo temporal a lo definitivo (Padierna, 1988, pp. 224-225).

Por otra parte, se busca ser asertivos frente a los diferentes síntomas y comportamientos que surgen debido a la situación actual de los adultos mayores en nuestro país.

Fase 3: Actuar

Estrategia de intervención

Teniendo en cuenta que la tercera edad es un ciclo más que se cumple en la vida del individuo, donde los cambios que se producen son muy significativos y en muchos casos de difícil afrontamiento, al presentarse pérdidas como: el cuerpo joven, la independencia y la autonomía para decidir. De igual forma la llegada de diversas enfermedades asociadas a sus historias de vida, las pérdidas vinculares que generan a su vez sentimientos de tristeza y añoranza.

Se realiza entonces actividades, con el fin de generar un espacio de apoyo y reflexión que permita al usuario adaptarse y aceptar su nueva realidad con las ganancias y pérdidas afectivas, emocionales y físicas que conlleva esta etapa. Con lo cual, se busca potencializar aquellas habilidades que se han ido perdiendo con el paso de los años, al igual que las emociones, miedos, angustia y sentimientos de soledad que están permanentemente generando comportamientos hostiles.

Esto se logra al estimular adecuadamente las funciones cognitivas antes mencionadas como: atención, orientación y memoria, desarrollando las habilidades sociales, gestionando y aplicando el afrontamiento y autocontrol frente a los cambios propios de la edad; lo anterior permitiría fortalecer las funciones cognitivas como: procesos cognitivos, filtro de estímulos y funcionamiento autónomo, permitiendo que los adultos mayores hablen más acerca de sus necesidades. Esto sería visto como el punto de partida del que cada uno de los usuarios implicados podría adherirse para repensar sus actos, sus emociones y sentimientos adaptándose de manera idónea al entorno.

Razón por la cual, apoyados por las teorías planteadas se llevarán a cabo distintos talleres reflexivos con grupos focales, interviniendo temas que para ellos han sido motivo de discusión, pero que son fundamentales para mejorar sus interacciones dentro de la Corporación vive.

Permitiendo la reminiscencia, la transformación del individuo y una construcción de planteamientos, conceptos, propuestas e incluso preguntas, frente al significado que se le otorga a la vida, a la familia y a los amigos.

Objetivos de la estrategia

Objetivo general

Fortalecer las funciones yóicas de los adultos mayores, en aras de mejorar sus niveles de adaptación, así como su calidad de vida dentro de la institución.

Objetivos específicos.

Potenciar la capacidad con la que cuenta cada adulto mayor de verse como un ser autónomo capaz de adaptarse a su realidad.

Mejorar las funciones yóicas implicadas en los procesos de adaptación en los adultos mayores a través de las actividades propuestas.

Consolidar los lazos afectivos y de respeto entre el adulto mayor y sus compañeros, a través de la forma de interactuar de manera dirigida que se da en el marco de los talleres.

Actividades a desarrollar

A continuación, se especifica en qué consistió cada parte de los diferentes talleres que se realizó con los usuarios de la Corporación vive.

Actividad N 1 Ansiedad y depresión

Ansiedad y Depresión	
Temática	Ansiedad y depresión.
Objetivo General	Fortalecer las funciones cognitivas de percepción de realidad y juicio crítico por medio de la adquisición de nuevos conocimientos.
Materiales	Herramientas audiovisuales (computador, parlantes), sillas y ambientadores.
Duración	5 minutos de ejercicios a las articulaciones 30 minutos de socialización. 10 minutos de técnica de respiración
Momento de apertura	Convocatoria a todos los usuarios que se encuentren dentro del albergue.
	<p>Encuadre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mantener una actitud proactiva durante el taller. ● Escuchar atenta y activamente.

	<ul style="list-style-type: none">● Ser tolerantes.● Prudencia.● Respeto
Momento Construccional	<p>Metodología:</p> <p>Se inicia con suaves movimientos de las distintas articulaciones del cuerpo que los usuarios deben imitar, con la finalidad de lograr la atención de los asistentes a la actividad y así generar confianza y empatía.</p> <p>Posteriormente se coloca una música suave de fondo con esencias naturales y varitas de incienso con el fin de crear un ambiente relajante, iniciando así un grupo focal que permitiría socializar los conceptos de ansiedad y depresión y develar nuevos significados a partir de los conocimientos previos de los adultos mayores, ya que los mismos hacen parte de su jerga cotidiana. En este sentido, resultaría necesario saber ¿cuáles son las definiciones que se le adjudican a las palabras: ansiedad y depresión? para posteriormente pasar a brindar una información más completa que permitirá al usuario obtener una visión más comprensiva y asertiva de su entorno y de esta forma, actuar desde el conocimiento, fortaleciendo así la función yoica del juicio.</p>

	<p>Posteriormente, se brinda como herramienta para el manejo de la ansiedad y la depresión una técnica de respiración, y se concluye reafirmando en ellos su proceso de adaptación dentro de la institución, potenciando la función yoica de la prueba de realidad.</p>
Dificultades	<p>Se logró evidenciar el desconocimiento de los conceptos a pesar de que estos forman parte de su vocabulario en el diario vivir.</p>
Logros	<p>Los usuarios se mostraron receptivos dejando en evidencia la adquisición de nuevos conocimientos.</p> <p>La actividad propició un ambiente de confianza y tranquilidad permitiéndoles a los usuarios relatar acontecimientos relevantes de sus vidas nunca antes mencionados a otros profesionales.</p> <p>Algunos de los usuarios verbalizan la posibilidad de sentirse satisfechos mediante el desarrollo de actividades que se encuentran a su alcance (dibujar, pintar, aprender a leer y escribir), dejando a un lado aspiraciones de lo imposible como el deseo de comprar una mansión, un carro o viajar a países extranjeros.</p>

Actividad N 2 Cuento del elefante

Cuento del elefante	
Temática	Aceptación de sí mismo, de la norma y del otro como compañero.
Objetivo General	Sensibilizar a la comunidad sobre las diferencias y los estigmas creados desde las bases culturales y sociales, que son infundidos durante la infancia, a través del cuento del “elefante negro y blanco”.
Materiales	Cartulina, colores, tijeras, silicona, palitos de paleta, sillas, imágenes de accesorios, dulces.
Duración	15 minutos: entrega de elefantes y accesorios. 15 minutos: narración del cuento. 20 minutos: socialización de las palabras alusivas al manual de convivencia y cierre.
Momento de Apertura	Se convoca a los adultos mayores a participar de la actividad, reuniéndolos en un espacio amplio.

	<p>Saludo: Se les brinda un caluroso saludo y se realiza encuadre, haciendo énfasis en las siguientes reglas:</p> <ul style="list-style-type: none">● Escuchar atentamente.● Tener una disposición asertiva.● Ser respetuosos.● Ser tolerantes y entender al compañero.● Ser prudentes.● Pedir la palabra levantando la mano.
Momento Construccional	<p>Metodología.</p> <p>Inicialmente, se le hace entrega a cada usuario de un elefante blanco, negro o gris, el cual van a personalizar con las imágenes de sombreros, moños, corbatas y seguidamente, colocaran una palabra alusiva al manual de convivencia detrás de la imagen del elefante. Esto, con la intención de potenciar la función yoica del juicio crítico, donde la manifestación de la anticipación en el comportamiento se refleja la conciencia de las probables consecuencias. Fortaleciendo las buenas conductas y una buena convivencia dentro de la institución. Del mismo modo, se trabaja la función de los procesos cognitivos ya que se espera que los adultos mayores muestren a través de sus comportamientos su grado de memoria, concentración y</p>

atención. Para lograr identificar la información que se les expresa en la actividad. Esto logra dar lugar a la autoplastia permitiendo así una adaptación al medio que los rodea.

Posteriormente, se narrará el cuento de los elefantes negros y blancos y se invitan a los usuarios a que participen asumiendo un rol dentro del cuento, posibilitando a cada usuario realizar un paralelo en el que puedan comparar la historia con los eventos diarios, con lo cual se intentará fomentar el principio de realidad. Algunos usuarios harán parte de la tribu de elefantes blancos y otros harán parte de la tribu de elefantes negros y cuando estos sean nombrados los usuarios deberán levantar las imágenes de los elefantes para ejecutar la mímica que narra el cuento.

Mc kee, (1978) nos narra:

Cuento de los elefantes negros y blancos

Hace ya mucho tiempo, todos los elefantes del mundo eran o negros o blancos. Amaban a todos los otros animales, pero se odiaban entre sí, por lo que ambos grupos se mantenían apartados: los negros vivían a un lado de la jungla y los blancos en el lado opuesto.

Un día los elefantes negros decidieron matar a todos los elefantes blancos y los elefantes blancos decidieron matar a todos los elefantes negros.

Los elefantes que de ambos grupos querían la paz se internaron en lo más profundo.

Y nunca más se les volvió a ver.

Comenzó la batalla.

Y duró... mucho, mucho tiempo. Hasta que no quedó ni un elefante vivo.

Durante años no se volvió a ver a ningún elefante sobre la Tierra.

Hasta que, un día, los nietos de los elefantes pacíficos salieron de la jungla.

Eran grises.

Desde entonces los elefantes han vivido en paz.

Pero desde hace algún tiempo los elefantes que tienen orejas pequeñas y los elefantes que tienen orejas

	<p>grandes se miran unos a otros de forma un tanto extraña (e inquietante).</p> <p>Hace mucho tiempo, los elefantes negros y blancos se aniquilaron entre sí, por culpa de su odio racial.</p> <p>Solo los pacíficos sobrevivieron, se mezclaron y surgió una nueva raza: los grises. Pero entre ellos se advierten también algunas diferencias... (pp 3-17).</p> <p>Finalizado el cuento, los adultos mayores deberán socializar la palabra que escribieron detrás del elefante, recordando las normas establecidas dentro de la institución y brindando lo aprendido en el cuento. De igual forma, se les pregunta cómo se sintieron; permitiendo que ellos a través del cuento introyecten lo comprendido generando una reflexión sobre el actuar de cada adulto mayor y transformando las conductas negativas por positivas, fortaleciendo los procesos cognitivos.</p>
Dificultades	<p>Se observa dispersión antes de iniciar la narración del cuento.</p> <p>Se identifica que algunos de los usuarios cuentan con hipoacusia, viéndose limitado el proceso de aprendizaje.</p>

Logros	<p>Los usuarios se muestran receptivos y empáticos, debido a la continuidad de las intervenciones realizadas por las practicantes.</p> <p>La actividad permitió sacar a la luz sentimientos y pensamientos que los adultos tienen de sí mismos y de los demás, sensibilizando los y permitiendo que estos puedan percibir de mejor manera las diferencias del otro.</p> <p>Cada vez es más fácil la comunicación y la capacidad de escuchar de cada uno de los adultos.</p> <p>Se visualiza la introyección de la norma, ya que algunos adultos mayores refieren deseos de cambiar algunas conductas en aras de mejorar su calidad de vida dentro de la institución.</p>
---------------	--

Actividad N 3 aceptación de sí mismo

Aceptación de sí mismo	
Temática	Aceptación de sí mismo y de la realidad
Objetivo General	Posibilitar la adaptación de los adultos mayores dentro de la institución, a través del fortalecimiento de las funciones cognitivas de juicio crítico y sentido de realidad del mundo y del sí mismo.

Materiales	Papel periódico, marcadores, dulces.
Duración	<p>15 minutos para el desarrollo de las características y valores del adulto mayor.</p> <p>20 minutos de socialización.</p> <p>10 minutos poema y cierre.</p>
Momento de Apertura	Convocatoria de todos los usuarios que se encuentren presentes dentro del albergue.
	<p>Encuadre: Se les brinda un caluroso saludo y una invitación de incorporarse a la actividad.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mantener una actitud de disposición. ● Escuchar atentamente a quien tenga la palabra. ● Ser respetuosos. ● levantar la mano para participar.

**Momento
Construccional****Metodología:**

Se ubica la figura de un hombre previamente dibujada en papel periódico en el espacio donde se realizará la actividad. Seguidamente se le pedirá al grupo que mencionen características alusivas al adulto mayor (canoso, barbado, anteojos, de bastón, piel arrugada) y valores (respeto, tolerancia, servicial) permitiendo que el usuario reconozca la aceptación de las propias cualidades y debilidades, para dar lugar a la creación de una escala de valores que favorezca sus capacidades y desarrolle sus posibilidades. Luego el grupo deberá responder las siguientes preguntas, que van encaminadas al desarrollo de la adaptación, que tiene por finalidad armonizar las necesidades psíquicas de cada usuario con la realidad; dichos aportes se escribirán en la figura.

Preguntas:

¿De qué manera este hombre podría usar el tiempo libre para ser feliz? (Parqués, dibujar, sopas de letras, cantar bailar, dominó, remix).

Con esta actividad se espera fortalecer la función yoica del sentido de realidad, del mundo y del sí mismo que consiste en el

grado en el cual, el sujeto ha desarrollado individualidad, sentido de ser único, sentido de sí mismo, imagen corporal estable y autoestima.

Quando era joven ¿que esperaba para su vejez? (Tranquilidad estabilidad, el bienestar de la salud).

¿A este usuario que le puede gustar de la casa? (La comida, el techo, una cama cómoda, el personal de salud, ropa limpia, el desarrollo de actividades).

¿Qué podría hacer este usuario para tener una buena calidad de vida dentro de la institución? (Respetar, participar de las actividades, ser tolerante, ser aseado, comunicación asertiva). Con ella se trabaja la función yoica de juicio crítico, en tanto deben anticipar las posibilidades de desaprobación de los otros hacia ellos, en relación al comportamiento.

Se finaliza con poema que resalta las capacidades del ser humano, independiente de su etapa de vida:

Poema de Mora y Rojas (2011):

No es viejo.

No es viejo aquel que pierde su cabello o su última muela, sino su última esperanza. No es viejo, el que lleva en su corazón el amor siempre ardiente. No es

	<p>viejo el que mantiene su fe en sí mismo, el que vive sanamente alegre, convencido de que para el corazón puro no hay edad. El cuerpo envejece, pero no la actividad creadora del espíritu (p. 4).</p>
<p>Logros</p>	<p>Se logra evidenciar que los adultos mayores se identifican a sí mismos como seres envejecientes que poseen limitaciones, pero también cualidades positivas.</p> <p>Durante la actividad salen a relucir los beneficios que poseen dentro de la institución como población adulta mayor.</p> <p>A través de los adultos mayores se logra verbalizar las distintas posibilidades de mejorar la calidad de vida pese a las limitaciones actuales que surgieron debido al COVID-19.</p>
<p>Dificultades</p>	<p>Los usuarios se observan resistentes mediante el lenguaje no verbal frente a las características físicas del anciano.</p> <p>Algunos de los usuarios se muestran obstinados frente a las posibilidades de disfrutar actividades de ocio que no sean al aire libre.</p>

Actividad N 4 memoria atención y concentración.

Memoria, atención y concentración	
Temática	Memoria atención y concentración
Objetivo General	Fortalecer la función y oica de procesos cognitivos a través de ejercicios de memoria y atención en el adulto mayor.
Materiales	Imágenes relacionadas a actividades cotidianas (personas: corriendo, nadando, pintando, comiendo, trabajando) dichas personas contarán con distintas características físicas, parlantes, computador, sillas, mesa.
Duración	5 minutos encuadre 30 minutos de desarrollo de la actividad. 5 minutos cierre.
Momento de Apertura	Convocatoria de todos los usuarios que se encuentren presentes dentro del albergue.

	<p>Encuadre: Se les brinda un caluroso saludo y una invitación de incorporarse a la actividad.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none">● Mantener una actitud de disposición.● Escuchar atentamente a quien tenga la palabra.● Ser respetuosos.● levantar la mano para participar.
Momento construccional	<p>Metodología:</p> <p>Se inicia compartiendo una de las imágenes, en la que durante 10 segundos se visualizará una persona con características particulares ejecutando una acción, esta será relacionada a experiencias pasadas que permitan evocar recuerdos positivos, con el objetivo de que los adultos mayores retengan la información suministrada y puedan hacer una relación entre el pasado y lo que ellos observan en la imagen; de forma que se fomente la función yóica de los procesos cognitivos por medio de la adaptación en memoria, concentración y atención así como la función primaria de autonomía que va encaminada a los mismos aspectos.</p> <p>Seguidamente, se procede a encender la música que prefieran los usuarios con la que se prende puedan bailar y cantar, con esto</p>

	<p>trabajaremos la función yoica de filtro de estímulos que hace referencia a la habilidad de recibir estímulos sensoriales, permitiendo la adaptación que se observa en la conducta motora, respuesta afectiva y cognición.</p> <p>Posterior a esto, se realiza el ejercicio de recordar los detalles de la imagen que previamente se había mostrado, entre lo que resaltaría las acciones, los colores, los objetos y las expresiones. En este sentido, también se esperaría reflejar por medio del lenguaje y la comunicación los procesos de pensamiento. Lo anterior, se repetiría con las imágenes restantes.</p>
Logros	<p>Se fortalecen las funciones yoicas antes mencionadas a través del ejercicio de memoria, atención y concentración.</p> <p>Se percibió la importancia de realizar actividades que impliquen la movilización corporal debido a la actitud sedentaria que prevalece entre los adultos mayores.</p>

Dificultades	<p>Algunos adultos mayores demuestran una actitud hostil frente a la convocatoria de la actividad, evadiendo la participación en la misma.</p> <p>Se evidencia poca receptividad por parte de algunos de los participantes.</p>
---------------------	---

Actividad N 5. Percepción y sentido

Percepción y sentido	
Tema	La percepción a través del sentido del tacto.
Objetivos	Fortalecer las funciones yoicas de procesos cognitivos, funcionamiento autónomo, filtro de estímulos y prueba de realidad.
Materiales	Caja de cartón, cinta, papel globo, juguetes de distintas texturas y tamaños, plastilina, gelatina para modelar, palillos y azúcar.
Duración	<p>5 minutos de encuadre</p> <p>25 minutos de ejecución de la actividad</p> <p>5 minutos de cierre</p>

<p>Momento de Apertura</p>	<p>Encuadre: Se les brinda un caluroso saludo y una invitación de incorporarse a la actividad.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mantener una actitud de disposición. ● Escuchar atentamente a quien tenga la palabra. ● Ser respetuosos. ● Levantar la mano para participar.
<p>Momento Construccional</p>	<p>Metodología:</p> <p>Inicialmente se les enseñara a los usuarios una caja de cartón que contendrá diferentes objetos (juguetes de distintas texturas y tamaños, plastilina, gelatina para modelar, palillos y azúcar), que se ubicaran en el interior de la caja de forma consecutiva, primero uno luego otro; con ello se pretende fortalecer en el usuario las funciones yoicas que comprenden procesos cognitivos y el funcionamiento autónomo, en tanto resultaría necesario el uso de la memoria, la concentración y la atención.</p> <p>Posteriormente, cada usuario deberá introducir su mano y palpar el artículo, de forma que identifique su textura y tamaño. De ello se espera que se fortalezcan las funciones yoicas del filtro de estímulos en tanto será requerida en esta parte un grado de adaptación, organización e integración de respuesta ante estos</p>

	<p>estímulos sensoriales. En este sentido, algunos de los usuarios saldrán a relucir emociones de miedo y ansiedad, con lo que se espera trabajar la prueba de realidad, ya que el usuario deberá distinguir entre las fantasías e ideas que tengan respecto al objeto (estímulos internos) y la realidad del objeto cuando este finalmente es además de palpado, observado (estímulos externos).</p>
<p>Logros</p>	<p>Algunos usuarios, aunque manifestaran temor deciden participar fortaleciendo la función yoica de sentido de realidad, al identificar que el objeto finalmente no representaba un peligro.</p> <p>Se evidencia que los usuarios trabajan la memoria y la atención, permitiendo fortalecer las funciones yoicas de procesos cognitivos, funcionamiento autónomo, filtro de estímulos.</p>

Actividad N 6. Resaltando mis cualidades

<p>Resaltando mis cualidades</p>	
<p>Tema</p>	<p>Cualidades y acciones.</p>
<p>Objetivo</p>	<p>Fortalecer las funciones yoicas de juicio crítico y de sentido de realidad del mundo y del sí mismo.</p>
<p>Materiales</p>	<p>Hojas, lápiz, sillas, mesas.</p>

<p>Duración</p>	<p>15 minutos de técnicas de respiración.</p> <p>15 minutos donde los usuarios escriben las cualidades y acciones.</p> <p>20 minutos de socialización.</p> <p>5 minutos de cierre.</p>
<p>Momento de Apertura</p>	<p>Encuadre: Se les brinda un caluroso saludo y una invitación de incorporarse a la actividad.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mantener una actitud de disposición. ● Escuchar atentamente a quien tenga la palabra. ● Ser respetuosos. ● Levantar la mano para participar.
<p>Momento construccional</p>	<p>Se inicia ubicando la mano derecha en el corazón, y con los ojos cerrados, deben inhalar y al mismo tiempo pensar en cualidades positivas que posee cada uno (soy servicial, generoso, bondadoso, paciente, sincero), permitiendo el fortalecimiento de la función yoica del sentido de realidad del mundo y del sí mismo mediante el desarrollo de la identidad y la autoestima. Posteriormente se invita a los usuarios a sentarse, para que en una hoja escriban 2 de las cualidades previamente pensadas; por el otro lado de la hoja deben escribir 2 acciones que se relacionan a esas cualidades y que ellos</p>

	<p>puedan comprometerse a implementar en su vida cotidiana, la anticipación de las posibles consecuencias de estas acciones permitiría trabajar la función yoica del juicio crítico. En la misma línea, esta actividad va encaminada a fortalecer el funcionamiento sintético-integrativo mediante la reconciliación de actitudes, valores, conducta y autorrepresentaciones de sí mismo que puedan resultar contradictorias, por lo cual se pretende que sus cualidades y las acciones que ejecutan en la cotidianidad sean coherentes.</p> <p>Finalmente, cada usuario deberá socializar lo escrito anteriormente, y se hará una devolución que haga referencia a las consecuencias que tienen nuestras acciones para los otros.</p>
<p>Logros</p>	<p>Algunos usuarios reconocieron no solo sus propias cualidades sino también las cualidades que caracterizan a sus compañeros fortaleciendo la función yoica del sentido de realidad del mundo y del sí mismo.</p> <p>Se evidencia la aceptación de las diferencias de los compañeros.</p> <p>Esta actividad posibilitó que los adultos mayores se comprometieran a generar cambios de actitudes negativas por comportamientos más positivos en pro de favorecer la sana convivencia dentro de la institución.</p>

Actividad N 7. Bingo

Bingo	
Tema	Bingo
Objetivo	Fortalecer las funciones yoicas de procesos cognitivos, funcionamiento autónomo y competencia y dominio a través del juego del bingo.
Materiales	Bingo, parlantes, mecatos, cigarrillos, sillas y mesas.
Duración	<p>5 minutos de encuadre.</p> <p>10 minutos repartición de tabletas de bingo.</p> <p>30 minutos de la primera ronda.</p> <p>1 hora de la segunda ronda.</p> <p>15 minutos de actividad.</p>
Momento de Apertura	<p>Encuadre: Se les brinda un caluroso saludo y una invitación de incorporarse a la actividad.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mantener una actitud de disposición. ● Escuchar atentamente a quien tenga la palabra.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Ser respetuosos. ● Levantar la mano para participar
Metodología	<p>Se inicia guiando a los usuarios para que se ubiquen en grupos de a cuatro con el fin de que participen de la actividad del bingo, luego se reparten las tabletas a cada adulto mayor, brindándoles las indicaciones de la primera ronda, consistente en sacar un número que el vocero previamente había nombrado y que estuviera en la primera línea vertical, en esta parte, se fortalecen las funciones yoicas de procesos cognitivos y funcionamiento autónomo, en tanto sería necesario un grado de adaptación en memoria, concentración y atención.</p> <p>Los primeros ganadores fueron premiados con paquetes de mecato, incentivando a todos los usuarios a participar en la ronda siguiente, donde se llevaría a cabo la ejecución del bingo completo y donde el premio mayor sería un paquete de cigarrillos y mecatos para los otros ganadores; lo anterior, permitiría reforzar la función yoica de competencia y dominio, en tanto se generaría un sentimiento de competencia y control del ambiente en cada usuario.</p> <p>Finalmente, se colocaría música de fondo que motive a los usuarios a relacionarse con el otro.</p>
Logros	Se generó una interrelación entre los adultos mayores.

	<p>Se evidencio dominio y competencia en cada uno de los usuarios.</p> <p>Los usuarios se mostraron atentos y sacaron a relucir su capacidad de memoria.</p>
Dificultades	<p>Algunos de los usuarios contaban con hipoacusia, por lo que fue necesario ser repetitivos.</p> <p>Se generaron disgustos entre compañeros debido a que algunos ganaron en dos ocasiones.</p>

Actividad N 8. Valores y compromisos

Valores y compromisos	
Tema	Valores y compromisos.
Objetivo	Fortalecer la función yoica del sentido de realidad y del sí mismo a través del reconocimiento de valores y la adquisición de compromisos
Materiales	Hojas, lápices, colores, sillas y mesas.
Duración	<p>5 minutos de encuadre.</p> <p>10 minutos repartiendo hojas y colores.</p> <p>20 minutos dibujando la silueta de las manos.</p>

	<p>20 minutos de socialización de los compromisos.</p> <p>5 minutos de cierre.</p>
<p>Momento de Apertura</p>	<p>Encuadre: Se les brinda un caluroso saludo y una invitación de incorporarse a la actividad.</p> <p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mantener una actitud de disposición. ● Escuchar atentamente a quien tenga la palabra. ● Ser respetuosos. ● Levantar la mano para participar
<p>Metodología</p>	<p>Se inicia guiando a los usuarios para que dibujen la silueta de la palma de la mano en hoja de papel y escriba en cada dedo un valor y un compromiso referente a ese valor; por ejemplo, respeto, equivale a no ser grosero y tratar bien a los demás. En esta parte se fortalece la función yoica del sentido de realidad del mundo y del sí mismo, en tanto el usuario debe identificarse un ser único poseedor fortalezas.</p> <p>Finalmente, cada usuario comparte con el grupo lo que escribió, explicando de qué manera pueden ejecutar esos compromisos dentro de la institución.</p>

Logros	Los usuarios reconocieron sus valores fortaleciendo el sentido de realidad del mundo y del sí mismo, comprometiéndose a ejecutar acciones que resalten esos valores en su diario vivir.
---------------	---

Actividad N 9. Cosecha de vínculos afectivos

Cosecha de vínculos afectivos	
Tema	Vínculos afectivos
Objetivo	Fortalecer los lazos afectivos entre los adultos mayores
Materiales	Macetas previamente sembradas de colores, hojas, marcadores, pegante.
Duración	<p>10 minutos de la entrega de la maceta.</p> <p>10 minutos personalizando.</p> <p>10 minutos escribiendo los valores.</p> <p>30 minutos de socialización.</p> <p>10 minutos del cierre.</p>
Momento de Apertura	<p>Encuadre: Se les brinda un caluroso saludo y una invitación de incorporarse a la actividad.</p> <p>normas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mantener una actitud de disposición.

	<ul style="list-style-type: none"> ● Escuchar atentamente a quien tenga la palabra. ● Ser respetuosos. ● Levantar la mano para participar.
<p>Momento construccional</p>	<p>Metodología:</p> <p>Se inicia haciendo entrega de una pequeña maceta que ha sido previamente sembrada a cada uno de los adultos mayores, estas contarán con distintos colores y deberán ser personalizadas con marcadores (dibujos, nombres, palabras); seguidamente se le pedirá a los usuarios que escriban en un papel un valor que los represente, y un valor que ellos consideren represente a un compañero, esto se pegaran a la maceta y posteriormente los usuarios pasarán a explicar las razones que sustentan esos valores, respondiendo a las preguntas ¿ porque lo representa ese valor a usted? y ¿ porque cree usted que ese valor representa al otro?, lo anterior con la intención de generar representaciones más positivas de sí mismo y de los otros, lo que se pretende les facilite sentirse más felices, ser más amistosos y lograr mayor confianza en los demás.</p> <p>Finalmente, se preguntará a los usuarios de manera general ¿que aprendieron del ejercicio? y se resaltará la importancia del reconocimiento de las cualidades de sí mismo y de los otros, fortaleciendo su función yoica de sentido de la realidad del mundo y del sí mismo, en tanto se trabaja la identidad y la autoestima por</p>

	<p>medio del reconocimiento de los valores, esto con el objetivo de tener vidas más favorables y poder relacionarse de forma afectiva en sus relaciones.</p>
--	--

Actividad N 10. Cualidades y fortalezas partes de un mismo ser

Cualidades y fortalezas parte de un mismo ser	
Tema	Cualidades y fortalezas de cada individuo.
Objetivo	Favorecer la adaptación al entorno por medio del fortalecimiento de la función yoica del sentido de realidad y del sí mismo.
Materiales	Sillas, piedras.
Duración	<p>5 minutos de encuadre</p> <p>10 minutos repartición de piedras</p> <p>10 minutos de ejercicios de relajación</p> <p>15 minutos fortalezas y cualidades de la piedra y de sí mismo.</p> <p>15 minutos solución a las preguntas y cierre.</p>
Momento de Apertura	Encuadre: Se les brinda un caluroso saludo y una invitación de incorporarse a la actividad.

	<p>Normas:</p> <ul style="list-style-type: none">● Mantener una actitud de disposición.● Escuchar atentamente a quien tenga la palabra.● Ser respetuosos.● Levantar la mano para participar
Metodología	<p>Se inicia guiando a los usuarios para que relajen el cuerpo y la mente, sentados en sus sillas deberán contraer 3 veces cada parte de su cuerpo (pies, pantorrillas, muslos, abdomen, pecho, hombros , brazos, manos, cuello, cabeza y cara) luego, se le pedirá a cada participante que busque una piedra del tamaño de una moneda, con la finalidad de que observen por un momento su propia piedra; esta será la representación del individuo, y deberán ver las cualidades (forma, tamaño, textura) y fortalezas (resistencia) de la piedra, y compararlas con las cualidades y fortalezas de sí mismo, aquí se trabajara el sentido de realidad del mundo y del sí mismo, ya que el sujeto desarrollara individualidad, sentido de ser único, imagen corporal estable y autoestima.</p> <p>Será necesario resaltar la forma en que la piedra interactúa con el entorno que la rodea (viento, sol, lluvia, seres humanos, animales, plantas); para generar una aloplastia (donde el sujeto se adapta a el medio y cambia el ambiente), con ello se pretende que al momento de adaptarse, cada adulto mayor logre paulatinamente</p>

sobre aquellos adultos mayores varios sentimientos y emociones, que finalmente terminan integrándose de manera negativa.

Por otra parte, al evidenciar como los adultos mayores se sienten al estar institucionalizados, en muchas ocasiones en contra de su voluntad o simplemente porque sus historias de vida no produjeron vínculos afectivos con otras personas que pudieran en este tiempo acogerlos. Logramos ver un panorama más amplio de sus vidas.

Y es allí donde inicia nuestra labor como practicantes de psicología, como seres que sienten y quieren cambiar algunas perspectivas de la sociedad, como personas encaminadas a mirar lo que se esconde en la psique del ser humano, como profesionales enfocadas al conocimiento y al hacer.

Nos vemos en la tarea de recoger anécdotas e historias subjetivas de cada persona y del contexto; como principalmente las de nuestros actores primordiales, “los adultos mayores”, donde se demostró que en la comunidad y la sociedad -lentos de estigmas- afloran sin ningún desdén relatos y expresiones que llegan a herir a nuestra población, de tal forma que se instaura en ellos un yo deprimido, un yo inmóvil; incapaz de avanzar hacia un nuevo futuro, a su nuevo presente.

Razón por la cual nos preguntamos ¿de qué manera podemos ser ese apoyo? Con el objetivo de guiarlos para que continúen lo que les queda de vida. Ya que los adultos mayores expresaron en varias ocasiones, su deseo de vivir de una manera saludable tanto física como emocional, lo que permitiría que sus pensamientos y posteriores comportamientos sean coherentes entre sí.

En muchos de ellos, los sentimientos de angustia generados por las diversas pérdidas que afrontan como adultos mayores se vuelven aún más relevantes, porque la capacidad de resiliencia es desconocida para ellos.

Es por esto que ha sido un camino lleno de controversias pues la concepción que se tenía al principio de estos adultos era de individuos totalmente desprotegidos, abandonados y olvidados por la sociedad y sus familias indolentes; expresando lo que dicen en la cultura: que cada uno recibe en la vida lo que siembra durante ella, pensamos en que somos la consecuencia de nuestros actos, aunque al leer las teorías descubrimos que tiene mucho que ver la forma de crianza y el cómo nos vinculamos con el otro.

Como profesionales rompemos las creencias adquiridas, para generar cambios positivos en la comunidad; llenos de diferentes estímulos que van acompañados no solo de una teoría, sino también de las actividades. Teniendo en cuenta que cada anciano, cada persona, desde sus conocimientos y sus límites, nos muestran diferentes facetas significativas para explorar.

Nos damos la oportunidad de tomar la voz de un cantante, siendo un yo auxiliar, para trabajar y reforzar en ellos las funciones yoicas, y sus estilos de vida. Logrando un cambio energético y transcendental en cada ser dentro de la institución que, debido a la contingencia mundial, cerró sus puertas a familiares y amigos que en ocasiones visitaban a nuestros adultos mayores y por lo que fue necesario tener en cuenta todas las medidas de bioseguridad por la presencia del Covid- 19.

Esta intervención propicia que la corporación se visibilizara ante otras instituciones educativas de formación superior como escenario de prácticas. Al integrar diferentes conocimientos que se instauraron en nuestra psique y en nuestro ser por medio de la academia de ciencia y saber; donde todo lo teórico se mezcló con nuestro actuar en nuestra mente. Se genero

un cambio en las vidas de los adultos mayores lo que posibilitó la praxis de cada momento compartido dentro de la institución.

La corporación vive nos abrió sus puertas; permitiéndonos ingresar a este escenario, haciéndonos partícipes del día a día del adulto mayor y la institución como tal; así constatamos miles de pensamientos que son observados por la colectividad. Plantando una semilla de aprendizaje que huellas en la psique de cada adulto mayor. Todo esto se evidenció gracias al acompañamiento brindado por la corporación vive considerada: como un guionista en las nuevas letras, canciones, aventuras de la vida; de aquellas personas que se acogen a la corporación, o que pasan por allí. “La población adulta mayor”.

Esta institución, va batallando como un enorme capitán que lucha por su escuadrón, su pueblo; recogiendo aquellas minucias que dejan las heridas del tiempo, esas trayectorias de vida e incluso la sabiduría que formaban su ser. Siendo creadores de una nueva vida, de un nuevo renacer, de un nuevo estilo; como profesionales formamos parte de ese cambio, que produjo un conocimiento como resultado ante el presente y el futuro.

Sin desconocer momentos difíciles que tuvimos que atravesar en el transcurrir de esta experiencia como fue: tener que despedir a doce seres humanos que fallecieron a raíz de la pandemia.

Fuimos testigos de relatos que para ellos fueron muy significativos en sus vidas, lo que para nosotros fue muy gratificante ya que manifestaron que era la primera vez que decidían relatarlo, lo que fue un acierto que favoreció posteriormente la participación activa en otros encuentros.

Recomendaciones

Con las actividades grupales que se realizaron pudimos constatar la necesidad de los adultos mayores de acceder a una intervención o atenciones individuales más constantes que posibiliten un bienestar emocional y una calidad de vida, mejor para la población.

Por ende, sugerimos que sería importante que la institución contara con un profesional de psicología el cual estuviera brindando lo antes mencionado a los adultos mayores y acorde a lo que nosotros nos habíamos planteado con el objetivo de esta intervención de potenciar los niveles de adaptación en los adultos mayores, mejorando así la posibilidad de tener buenas relaciones afectivas y significativas no solo entre ellos, sino con la colectividad.

Conclusiones

El enfoque psicodinámico ilustra la necesidad de identificar el origen de la queja, para poder resolver el conflicto de manera más eficaz, logrando así equilibrar mente y conducta. Esto se logra haciendo conscientes esos sentimientos que no son reconocidos y que son más bien atravesados por los diferentes mecanismos de defensa instaurados en la psique del individuo.

Siguiendo esta lógica este trabajo inicio confirmando las razones que motivan la conducta del individuo por medio de la teoría, en la cual se evidencia que las experiencias de los adultos mayores tuvieron en su infancia determinaron la forma como se relacionan con los otros en el trayecto de vida. Para lo que se implementó como estrategia el fortalecimiento de las funciones yoicas, por medio de acercamientos que generaron una buena empatía entre los asistentes y las practicantes lo que aumento su autoconocimiento.

Con esta investigación logramos reconocer diferentes aspectos de la personalidad de cada uno de ellos como: sus miedos, sus proyectos, los estilos de apego y sus creencias que se fueron construyendo a raíz de sus historias de vida.

El analfabetismo y algunas enfermedades orgánicas como la hipoacusia dificultaron un poco la participación de ciertas actividades donde fue necesario apoyarlos con otras estrategias como: utilizando el micrófono para ser escuchadas y escribiendo lo que ellos manifestaban.

Reflexiones teóricas de la práctica

Al desarrollar estas intervenciones nos apoyamos en la teoría del Yo de Hartmann y sus funciones como se evidencia en cada una de las actividades como:

*Ansiedad y depresión, desde la prueba de realidad y juicio crítico. Los usuarios manifestaron la posibilidad de satisfacer su pulsión de vida mediante el desarrollo de actividades que se encuentran a su alcance como: pintar, dibujar, aprender a leer y a escribir.

*Cuento del elefante: se trabajó el juicio crítico, a través de la participación de los usuarios en el cuento donde se reflejó la capacidad de anticipar posibles consecuencias por sus comportamientos.

*Aceptación del sí mismo: apoyados en juicios crítico, el sentido de realidad del mundo y del sí mismo por medio de la identidad y la autoestima se logra constatar que los adultos mayores se identifican a sí mismos como seres envejecientes que poseen limitaciones, pero también cualidades positivas.

*Memoria atención y concentración: se trabajó procesos cognitivos realizando el ejercicio de memoria, atención y concentración.

*Percepción y sentido: aquí, aunque algunos usuarios manifestaran temor deciden participar fortaleciendo la función yoica de sentido de realidad, al identificar que el objeto

finalmente no representaba un peligro. Se evidencia que los usuarios trabajan la memoria y la atención, permitiendo fortalecer las funciones yóicas de procesos cognitivos, funcionamiento autónomo, filtro de estímulos.

*Resaltando mis cualidades: algunos usuarios reconocieron no solo sus propias cualidades sino también las cualidades que caracterizan a sus compañeros fortaleciendo la función yóica del sentido de realidad del mundo y del sí mismo. Se evidencia la aceptación de las diferencias de los compañeros. Esta actividad posibilitó que los adultos mayores se comprometieran a generar cambios de actitudes negativas por comportamientos más positivos en pro de favorecer la sana convivencia dentro de la institución.

*Bingo: se generó una interrelación entre los adultos mayores. Se evidenció dominio y competencia en cada uno de los usuarios. Los usuarios se mostraron atentos y sacaron a relucir su capacidad de memoria.

*Valores y compromisos: Los usuarios reconocieron sus valores fortaleciendo el sentido de realidad del mundo y del sí mismo, comprometiéndose a ejecutar acciones que resalten esos valores en su diario vivir.

Lo anterior develó la importancia de la transferencia durante las actividades, posibilitando la adaptación de los usuarios dentro de la institución de una manera positiva.

Referencias

- Acevedo, J., Chanchila, S. y Paez, Y. (2020). *Revisión sistemática sobre los mecanismos de defensa en la adolescencia* [Trabajo de grado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio de la Ucc.
https://repository.ucc.edu.co/bitstream/20.500.12494/17433/5/2020_mecanismos_defensa_adolescentes.pdf
- Alava, M. y Alava, J. (2019). Los mecanismos de defensa: Una comparación teológica entre Sigmund y Anna Freud. *Uniminuto, 1* (14).
<https://revistas.uniminuto.edu/index.php/Pers/article/view/2068/1853>
- Alcaldía de Medellín. (2017). Política Pública De Envejecimiento Y Vejez Plan Gerontológico 2017-2027. Recuperado de
<https://www.medellin.gov.co/irj/go/km/docs/pccdesign/medellin/Temas/InclusionSocial/Noticias/Shared%20Content/Documentos/2017/Plan%20Gerontol%C3%B3gico%202017%20-%202027%20%20Medellin.pdf>
- Arcos, R. (2017). *Relaciones Familiares Y Abandono Del Adulto Mayor Institucionalizado En El Hogar Sagrado Corazón De Jesús De La Ciudad De Ambato* [Tesis de maestría, Universidad Técnica De Ambato]. Repositorio universidad técnica de Ambato.
<http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/25988/1/FJCS-TS-221.pdf>
- Barajas, A., Toro, D., y Beto, T. (2016). *Calidad De Vida Del Adulto Mayor En Las Diferentes Regiones De Colombia Bajo Las Categorías: Personal, Social Y Familiar* [Tesis de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio universidad cooperativa de Colombia.
<https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/14676>

- Barber, J.P., y Solomonov, N. (2016). Teorías Psicodinámicas. *Clinical Psychological*, 2(2), 1-34.
https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/070_psicoterapias1/material/teorias_psicodinamicas_espanol.pdf
- Bergman, I. (2018, Septiembre, 01). La sabiduría de los años. Campus.
https://www.unisabana.edu.co/fileadmin/Archivos_de_usuario/Documentos/Documentos_campus/Historico/ESPECIAL_ADULTO_MAYOR__1_.pdf
- Bleichmar, N., y Bleichmar, C. (2017). *El psicoanálisis después de Freud teoría clínica*. Ediciones Paidós. <https://www.bibliopsi.org/docs/lectura-brote/El%20psicoan%C3%A1lisis%20despu%C3%A9s%20de%20Freud.%20Teor%C3%ADa%20y%20cl%C3%ADnica.pdf>
- Burutxaga, I., Perez-Testor, C., Ibáñez, M., De Diego, S., Golano, M., Ballús, E., y Castillo, J. (2018). Apego y vínculo: una propuesta de delimitación y diferenciación conceptual. *Temas de psicoanálisis*, 1 (15). 1-17. <https://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2018/01/I.-BURUTXAGA-C.-P%C3%89REZ-TESTOR-M.-IB%C3%81%C3%91EZ-S.-DE-DIEGO-M.-GOLAN%C3%93-E.-BALL%C3%9AS-J.A.-CASTILLO.-Apego-y-v%C3%ADnculo..pdf>
- Calzada-Gutiérrez, M., y Ocampo-Chaparro, J. (2018). Conceptualización de cuidador institucional de persona mayor en Colombia. *Revista De Salud Pública*, 20(4). 511- 517.
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revsaludpublica/article/view/66544>
- Cardona, D., Cardona, Á., Muñoz, D., y Agudelo, M. (2019). La felicidad como predictor de funcionalidad familiar del adulto mayor en tres ciudades de Colombia. *Hacia Promoc. Salud*; 24 (1), 97-111. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n1/0121-7577-hpsal-24-01-00097.pdf>

- Carrillo, S., Gómez, M., y Torrijos, O. (2016). *¿Cuáles son las causas del abandono familiar de los adultos mayores que se encuentran reclusos en el centro San Pedro Claver en la ciudad de Bogotá, D-C?* [Tesis de pregrado, Universidad la gran Colombia]. Repositorio institucional universidad la gran Colombia. <https://repository.ugc.edu.co/handle/11396/4462>
- Corporación vive, un camino de esperanza. (2008, Julio, 9). Misión, visión, valores. Corporación vive, un camino de esperanza. <http://www.corporacionvive.org/nosotros.php>
- Davicino, V. (2016). *Abordaje de la Patología Dual en la Comunidad Terapéutica Nazareth: implementación de Talleres Reflexivos* [Trabajo de pregrado, Universidad Empresarial Siglo 21]. Repositorio institucional universidad siglo 21. <https://repositorio.uesiglo21.edu.ar/handle/ues21/10357>
- Esborraz, M., y León, N. (2019). *Sobre el goce: Lo imposible y el superyó* [Trabajo libre, Universidad de Buenos Aires]. Repositorio acta académica. <https://www.aacademica.org/000-111/387>
- Escobar, J., y Bonilla-Jiménez F. (S.f). Grupos focales: una guía conceptual y metodológica. *Revista Cuadernos hispanoamericanos de psicología*, 9 (1), 51-67. <http://biblioteca.udgvirtual.udg.mx/jspui/handle/123456789/957>
- Espinoza, M. (2018). *Efectos emocionales del abandono familiar en los adultos mayores: Hogar Días Felices* [Tesis de pregrado, Universidad Central Del Ecuador]. Repositorio universidad central del ecuador. <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/15416>
- Espinosa, V., y Bellonch, N. (2017). Una Experiencia De Psicoterapia Breve Basada En Los Conceptos Del Taller De Psicoterapias De Balint Y Malan. *Revista Temas de Psicoanálisis*, (13). 1-16. <http://www.temasdepsicoanalisis.org/wp-content/uploads/2017/05/4.->

V.HERNANDEZ-Y-N.-CAMPS.-Una-experiencia-psicoterapia-breve-basada-en-Balint-y-Malan.pdf

Ferreira, L. (2016, septiembre, 1). Cómo afecta a un país el envejecimiento de su población.

Banco mundial. <https://www.bancomundial.org/es/news/feature/2016/09/05/uruguay-como-afecta-pais-envejecimiento-poblacion>

Fiorini, H. (s.f). Tipos de intervención verbal del terapeuta. [https://www.u-](https://www.ucursos.cl/bachillerato/2012/1/BA04/500/material_docente/bajar?id_material=598884)

[cursos.cl/bachillerato/2012/1/BA04/500/material_docente/bajar?id_material=598884](https://www.ucursos.cl/bachillerato/2012/1/BA04/500/material_docente/bajar?id_material=598884)

Flament, J. (2016, agosto, 12). El Ello De Groddeck. Overblog. [http://www.alsf-](http://www.alsf-chile.org/Indepsi/Georg-Groddeck/Evidencia-Testimonial-El-Ello-de-Groddeck.pdf)

[chile.org/Indepsi/Georg-Groddeck/Evidencia-Testimonial-El-Ello-de-Groddeck.pdf](http://www.alsf-chile.org/Indepsi/Georg-Groddeck/Evidencia-Testimonial-El-Ello-de-Groddeck.pdf)

Flecha, A. (2019). Autoaceptación y sentido/propósito vital en personas mayores

institucionalizadas. *Revista Pedagogía social*, (33). 137-148.

http://dx.doi.org.ezproxy.uniminuto.edu/10.7179/PSRI_2019.33.10

doi:10.7179/PSRI_2019.33.10

Freud, S. (1915). *Pulsiones y destinos de pulsión*. Editores Amorrortu.

Freud, S. (1913). *Más allá del principio de placer Psicología de las masas y análisis del yo otras obras*. Editores Amorrortu.

García, K. (2016). Del masoquismo y otros destinos de pulsión. *Revista Affectio Societatis*,

13(25). 220-233. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/affectiosocietatis/article/view/324987>

Gómez, J., y Roussos, A. (2017). Proyecto de investigación: Foco terapéutico y mecanismos de

cambio en un caso único de psicoterapia psicoanalítica. *Revista Diagnósis*,1(14).

<http://www.revistadiagnosis.org.ar/index.php/diagnosis/article/view/204>

González, J. L. y Cuevas, C. (1992). La evaluación psicodinámica de las funciones del yo.

Psiquis, 13 (8). 287-324. http://www.psicoter.es/art/92_A101_01.pdf

- González, Y., Velázquez, Z., y Matos, M. (2019). Contrato de acogimiento familiar, necesidad de su regulación en cuba para proteger al adulto mayor. *Revista Magazine de las Ciencias*, 4(3). 77-90. <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/magazine/article/view/675/529>
- Guido, C. (2019). *Apego desorganizado y trastorno límite de la personalidad*. [Trabajo de pregrado, Universidad Católica Argentina]. Repositorio institucional Uca. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/10177>
- Hamui-Sutton, A., y Varela-Ruiz, M. (2013). La técnica de grupos focales. *Revista investigación en educación médica*, 2 (5). 55-60. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733230009>
- Ibarreche, J. (s.f). *Psicodinamia y psiquiatría*. Academia Premium. https://www.academia.edu/9720228/Psiquiatr%C3%ADa_Psicodin%C3%A1mica
- Iseda, L., y Pinzón, D. (2020). *Revisión bibliográfica sobre los tipos de apego en el adulto*. [Trabajo de pregrado, Universidad cooperativa de Colombia]. Repositorio institucional universidad cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/17459>
- Laplanche, J., Pontalis, J., y Lagache, D. (2004). *Diccionario de Psicoanálisis*. Recuperado en abril 22, 2021 de <http://www.bibliopsi.org/docs/guia/diccionario-de-psicoanalisis-laplanche-y-pontalis.pdf>
- Lemos, F. (2020, septiembre, 16). *Psicoterapia Dinámica*. *Psicoterapia dinámica breve*. <https://drafabianalemos.com/psicoterapia-dinamica/>
- Lindarte, D.G., y Lozano, K.S. (2019). *Revisión sistemática de literatura sobre apego adulto e ideación suicida* [Trabajo de pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. Repositorio institucional universidad cooperativa de Colombia. <https://repository.ucc.edu.co/handle/20.500.12494/14111>

- Londoño, J., y Ocampo, J. (2007). Ciclo vital individual: Vejez. *Revista de la asociación colombiana de gerontología y geriatría*, 21(3), 1072-1084.
<https://www.worldcat.org/title/ciclo-vital-individual-vejez/oclc/820277828>
- López, C., y Ramírez, M. (2017). Apego. *Revista chilena de medicina familiar*, 6(1), 20-24.
<http://trichahuescholar.com/trichahue/index.php/sochimef/article/view/134>
- Marrone, M. (2018). La teoría del apego y el psicodrama. *Revista Clínica Contemporánea*, 2(9), 1-9. <https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2018a9>
- Mc kee, D. (1978). *Negros y Blancos*. Ediciones Altea.
<https://pazuela.files.wordpress.com/2012/05/negros-y-blancos.pdf>
- Medina, R. (2012, octubre, 7). Psicología del yo. Teorías psicológicas II.
<https://teoriaspsicologicas2.files.wordpress.com/2012/10/roberto-doria-medina-eguc3ada-hartmann-psicologia-del-yo.pdf>
- Ministerio de salud. (2016). ABECÉ de la prevención y atención al consumo de sustancias psicoactivas.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/Abece-salud-mental-psicoactivas-octubre-2016-minsalud.pdf>
- Mora, M., y Rojas, M. (2011, septiembre, 20). Adulto mayor sus cambios más significativos. Slideshare. <https://pt.slideshare.net/MARIALUISAMORA/adulto-mayor-sus-cambios-mas-significativos/3>
- Nájera, B. (2015). *Función Simbólica de la Familia y su relación con la Sociedad y la Cultura*. [Tesis de posgrado, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]. Repositorio de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.
<http://repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/3993>

- Organización Mundial de la Salud. (sf). Envejecimiento y ciclo de vida. Organización mundial de la salud. <https://www.who.int/ageing/about/facts/es/>
- Padierna, J. (1988). Aportaciones psicodinámicas a la terapia del anciano. *Revista de la asociación española de neuropsiquiatría*, 3(25). 219-225.
<http://www.revistaaen.es/index.php/aen/article/view/14995/14863>
- Palacios, J., Marchesi, A., y Coll, C. (2014). Psicología evolutiva. *Desarrollo psicológico y educación* (pp. 23-80). Editores Alianza.
- Prosoerh (2020). *Propuesta para la prestación de servicios profesionales para la atención integral a personas mayores en modelo institucionalizado de larga estancia*.
- Ramírez, N. (2010). Las relaciones objétales y el desarrollo del psiquismo: una concepción psicoanalítica. *Revista de investigación en psicología*, 13 (2). 221-230.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3751599>
- Salinas, X., Alvarado, J., y Aro, R. (s. f). Talleres Reflexivos como estrategia de Trabajo Participativo con Mujeres en comunidades Rurales. ResearchGate.
https://www.researchgate.net/profile/Ximena-Zacarias-Salinas/publication/302995339_Talleres_reflexivos_como_estrategia_de_trabajo_Participativo_con_Mujeres_de_Comunidades_Rurales/links/5734d5c808ae298602def29c/Talleres-reflexivos-como-estrategia-de-trabajo-Participativo-con-Mujeres-de-Comunidades-Rurales.pdf
- Santiago, J. (2013, diciembre, 01). La noción de autonomía yoica en psicoanálisis: aportes de Heinz Hartmann y David Rapaport a la teoría práctica y psicoanalíticas contemporáneas. Researchgate.
https://www.researchgate.net/publication/259284736_La_nocion_de_autonomia_yoica_en_ps

icoanálisis_aportes_de_Heinz_Hartmann_y_David_Rapaport_a_la_teoría_y_práctica psicoanalíticas_contemporáneas

Sierra, O. (2019). *Efectos De La Intervención Psicoterapéutica Grupal Desde El Enfoque Psicodinámico, En Personas Con Diagnóstico De Depresión* [Tesis de maestría, Universidad Nacional de Colombia]. Repositorio institucional Un.

<https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/69752>

Sosa, M., y Duarte, E. (2004). Creatividad y funciones del yo como fortalezas para el desarrollo humano. *Revista Educación y Ciencia*, 8(15). 101-118.

https://www.researchgate.net/publication/279682965_Creatividad_y_funciones_del_Yo_como_fortalezas_para_el_desarrollo_humano

Spagnuolo, A. (s.f). Funciones del yo.

http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/practicas_profesionales/820_clinica_tr_personalidad_psicosis/material/funciones_yo.pdf

Valero, F. (2017, junio, 13). Las doce funciones del yo según Leopold Bellak. Psicovalero.

<https://psicovalero.wordpress.com/2017/06/13/las-doce-funciones-del-yo-segun-leopold-bellak>

Anexos

Anexo 1: Ansiedad y depresión



Anexo 2: Cuento del elefante



Anexo 3: Aceptación de sí mismo



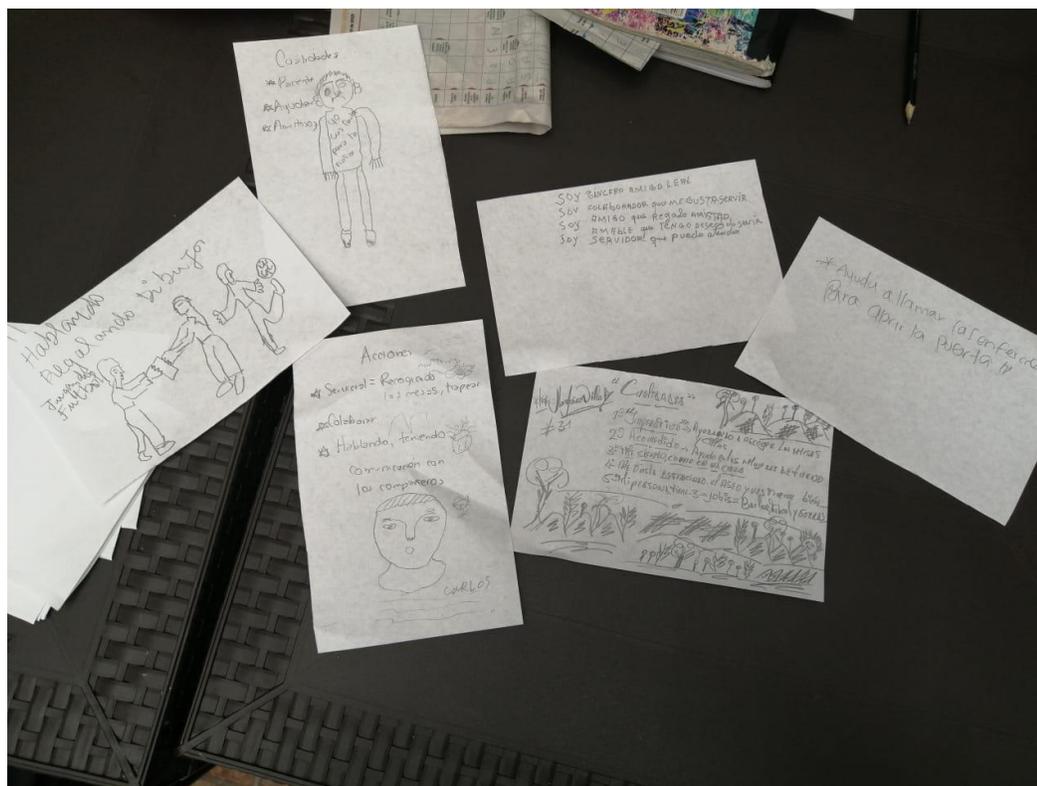
Anexo 4: Memoria atención y concentración



Anexo 5: Percepción y sentido



Anexo 6: Resaltando mis cualidades



Anexo 7: Bingo



Anexo 8: Valores y compromisos