



Universidad
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas

FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL

Desarrollo de un programa de sentido de vida en adultos mayores en la
Casa de reposo Illari, del distrito de Surco

TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL

Para optar el título profesional de LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

AUTOR

Bachiller: RUIZ PORTAL, CHRISTIAN ARMANDO

ASESOR

Mg. Liñán Colchado, Gloria María

Lima - Perú
2022

DEDICATORIA

A Dios, por el favor y la gracia que ha puesto sobre mi vida, a mi amada esposa Jenny y a mis hijas Christyjen, Jesuangel y Cielo, por su apoyo constante e incondicional, ellas me animan cada día a realizar mi sueño, el cual había sido postergado por mucho tiempo.

A mi madre Gilda por su gran amor y crianza, a mí padre Christian y Adrián por sus consejos y confianza, a mi suegra Mercedes por sus charlas sobre experiencias de vida y animarme.

Esta es una nueva etapa más en mi vida personal y profesional, la cual espero culminar con mucho éxito y de esa manera lograr que mi familia disfrute este momento conmigo.



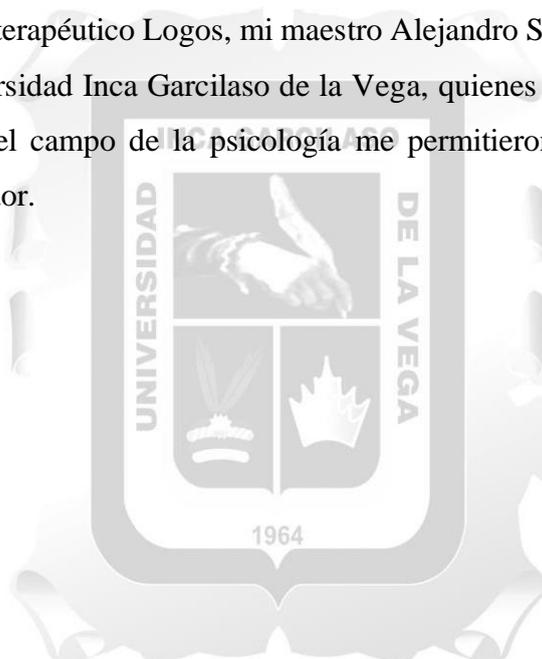
AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer primeramente a Dios, por permitirme a través de su palabra desarrollar el deseo de amar a las personas.

A mis padres, a mi esposa y a mis hijas, quienes siempre confiaron en mí y me animaron a continuar con este anhelo de cumplir mi sueño.

A la Casa de reposo Illari, la cual me permitió poder experimentar esa cercanía y experiencia de vida de las personas adultas mayores.

Al Centro Psicoterapéutico Logos, mi maestro Alejandro Salomón y a los diferentes profesores de la universidad Inca Garcilaso de la Vega, quienes con sus conocimientos y vasta experiencia en el campo de la psicología me permitieron ver que el trabajo sea dinámico y enriquecedor.



RESUMEN

Este trabajo de suficiencia profesional tiene como propósito describir mi enriquecedora experiencia en el desarrollo de un programa de sentido de vida en personas adultas mayores en la casa de reposo Illari, que significa “Dulce amanecer”, en la que pongo en práctica lo aprendido durante mis años de estudios en Psicología, además de haber realizado un diplomado en “análisis existencial y Logoterapia”, lo que me permite ver desde el enfoque humanista la importancia de acompañar a este grupo de personas, quienes encontrándose en la última de etapa del desarrollo de sus vidas, muchas veces se encuentran sin perspectiva ni motivación, debido al sentimiento de abandono y falta de propósito.

El programa fue desarrollado durante 12 semanas, en las que se realizaron 9 sesiones, las cuales se encuentran detalladas.

El propósito del programa fue despertar en ellos lo valioso de la vida y lo que aún se puede aportar a ella, logrando ampliar su sentido de vida desde “la búsqueda del sentido” a un “un alto sentido de vida” y hasta lograr “la plenitud del sentido vital”.

El resultado del desarrollo del programa de sentido de vida en adultos mayores de la casa de reposo Illari fue un éxito y dejó satisfechas a las personas involucradas, así como a los familiares de éstas.

Por ello, se recomienda al final continuar con esta práctica, ya que beneficia emocionalmente a las personas adultas mayores.

Palabras clave: Adultos mayores, Casa de reposo, Sentido de vida, Bienestar emocional, Logoterapia.

ABSTRACT

The purpose of this professional sufficiency work is to describe my enriching experience in the development of a sense of life in older adults program at the Illari nursing home, which means “Sweet sunrise”, in which I put into practice what I learned during my study years in Psychology, in addition to having completed a diploma in “Existential analysis and Logotherapy”, which has allowed me to see from the humanistic approach the importance of accompanying this group of people, who being in the last stage of their lives development, often find themselves without perspective or motivation due to feelings of abandonment and lack of purpose.

The program was developed for 12 weeks, in which 9 sessions were held, which are detailed.

The purpose of the program was to awaken in them the value of life and what can still be contributed to it, managing to expand their meaning of life from "the search for meaning" to "a high meaning of life" and even achieving "the fullness of meaning of life".

The result of the development of the sense of life in older adults' program of the Illari nursing home was a success and satisfied the people involved, as well as their families.

For this reason, it is recommended in the end to continue with this practice, since it emotionally benefits older adults.

Keywords: Older adults, Nursing home, Meaning of life, Emotional well-being, Logotherapy

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| DEDICATORIA..... | 2 |
| AGRADECIMIENTOS..... | 3 |
| RESUMEN Y PALABRAS CLAVE..... | 4 |
| ABSTRACT AND KEYWORDS..... | 5 |
| INDICE | 6 |
| INDICE DE TABLAS Y FIGURAS | 7 |
| INTRODUCCIÓN..... | 8 |
| | |
| Capítulo I: ASPECTOS GENERALES..... | 10 |
| 1.1. Descripción de la Empresa o Institución..... | 10 |
| 1.2 Descripción del Producto o servicio..... | 12 |
| 1.3 Ubicación Geográfica y Contexto Socioeconómico..... | 13 |
| 1.4 Actividad General o Área de Desempeño..... | 14 |
| 1.5 Misión y Visión..... | 14 |
| Capitulo II: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA..... | 15 |
| 2.1. Actividad profesional desarrollada..... | 15 |
| 2.2. Propósito del puesto y Funciones asignadas..... | 16 |
| Capitulo III: FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO..... | 17 |
| 3.1. Teoría y la práctica en el desempeño profesional..... | 17 |
| 3.1.1 Antecedentes de la investigación..... | 18 |
| 3.1.2 Bases teóricas..... | 20 |
| 3.2. Acciones, Metodologías y Procedimiento..... | 25 |
| Capitulo IV: PRINCIPALES CONTRIBUCIONES..... | 36 |
| CONCLUSIONES..... | 36 |
| RECOMENDACIONES..... | 37 |
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 38 |
| ANEXOS..... | 39 |

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Figura 1. Organigrama de La Casa de reposo Illari.

Figura 2. Plano de la ubicación geográfica del distrito de Surco.

Figura 3. Gráfico de las personas adultas mayores diferenciados según el sexo.

Figura 4. Resultado porcentual de la evaluación de Escala Dimensional de sentido de vida de las personas adultas mayores.

Figura 5. Resultado porcentual después realizadas las intervenciones con las personas adultas mayores.

Tabla 1. Módulos y contenido del desarrollo de un programa de sentido de vida en adultos mayores de una casa de reposo e Surco.



INTRODUCCIÓN

Existe siempre una interrogante propia del ser humano que a medida que una persona avanza en edad cobra más fuerza y genera incertidumbre, esta interrogante tiene que ver con el sentido de su vida y cuál ha sido el propósito de su existencia.

Es en este aspecto en el que Víctor Frankl señala lo siguiente; “Dudo de que haya ningún médico que pueda contestar a esta pregunta en términos generales, ya que el sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de un día para otro, de una hora a otra hora. Así pues, lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado.” Frankl, V. (1991).

Así mismo, también decía, “ninguno de nosotros puede evitar el encuentro con el sufrimiento ineludible, con la culpa inexcusable y con la muerte in evadible”. Frankl V. (2003).

Es por ello, que el ser humano debe ser consciente de que el envejecimiento es la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad, y finalmente a la muerte.

Muchas veces llega un momento en la vida de las personas adultas mayores, en la que evalúan y reflexionan sobre sus logros, se detienen a pensar en las cosas que han alcanzado, no solamente materialmente sino también espiritualmente, además piensan también en los vínculos relacionales que han construido durante su vida familiar y lo que algunas personas encuentran es desbastador, aun incluso más decepcionante que la vejez misma o los dolores físicos que esta pueda ocasionar, ocasionando así un impacto en su bienestar emocional y la posibilidad de perder el sentido de su vida.

Tales cosas podrían ser rivalidades familiares, delitos o abusos cometidos que los atormenta, recuerdos de maltratos de las que fueron víctimas o victimarios, generando en estas personas perturbación, tristeza, depresión y como consecuencia una vida sin sentido.

Dentro del Capítulo I, se realizará la descripción detallada de la Casa de reposo Illari, así como donde se encuentra ubicada geográficamente y que tipo de servicios profesionales ofrece a sus pacientes.

Dentro del Capítulo II, se detalla la experiencia profesional desarrollada en la Casa de reposo Illari, así como cuales son las principales responsabilidades ejecutadas en la institución y la finalidad del cargo.

Dentro del Capítulo III, se explican las actividades realizadas de un programa de atención psicológica y talleres de 9 sesiones para adultos mayores de una Casa de reposo Illari.

Dentro del Capítulo IV, se exponen las conclusiones del programa realizado, las recomendaciones elaboradas a partir de los resultados, las referencias bibliográficas y los anexos.

CAPÍTULO 1: ASPECTOS GENERALES

1.1 DESCRIPCIÓN DE LA EMPRESA O INSTITUCIÓN

La institución donde se realizó la experiencia profesional es en La Casa de reposo Illari, cuyo nombre significa “Dulce Amanecer” la cual es una residencia Gerontológico y Geriátrico, institución privada creada hace 8 años con la finalidad de mejorar la calidad de vida del adulto mayor, está conformada por un equipo de profesionales dedicados al cuidado de personas cuyo desenvolvimiento físico y/o emocional se ve afectado ya sea por la avanzada edad o alguna enfermedad.

Su principal objetivo es mejorar la calidad de vida, bienestar, y confort a nuestros usuarios y residentes.

La Casa de reposo Illari, tiene tres sedes, todas estas se encuentran ubicadas en el distrito de Surco, del departamento de Lima. Dentro de su sede principal, donde se realizó el programa, cuenta con un promedio de 15 colaboradores, todos ellos con un alto sentido del compromiso y la eficiencia.

La sede principal es una Casa de material noble, de aproximadamente 500 metros cuadrados y cuenta con 2 pisos.

Sus ambientes son acogedores, amplios, limpios, seguros, cálidos y hogareños, con jardín y seguridad.

A continuación, detallo brevemente la institución:

Primer piso:

- Estacionamiento de parqueo para 4 vehículos
- Un área de recepción
- Una sala de televisión
- Un patio de visitas
- Un salón de actividades
- 6 habitaciones
- 4 baños
- Un área de cocina
- 2 Lavanderías
- Un área de almacenamiento para útiles de aseo

- Un tópico equipado con insumos médicos
- Una oficina administrativa

Segundo piso:

- 4 habitaciones
- 3 baños
- Escalera

La casa de reposo cuenta con el siguiente personal;

2 medico colegiados

3 enfermeras

4 técnicas de enfermería

1 personal de limpieza

1 personal de cocina

1 personal ayudante de cocina

1 nutricionista

1 psicólogo

1 asistente social



Figura 1. Organigrama de La Casa de reposo Illari.

1.2 DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO O SERVICIO

En la Casa de reposo Illari, los profesionales buscan la perfección del servicio con su desempeño diario.

Brindan servicios y atenciones de calidad, con dedicación a la acogida y cuidados de pacientes dependientes y en situación de discapacidad. Contamos con amplia experiencia en asistencia al Adulto Mayor y no Mayor.

En la casa de reposo, se brindan los siguientes servicios:

Dieta balanceada y personalizada. -

Dieta balanceada y personalizada a cargo de nutricionistas y cocineros.

Tratamientos geriátricos y gerontológico. -

Tratamientos geriátricos y gerontológicos por parte de nuestro equipo de especialistas conformado por: médicos, Psicólogos, nutricionistas, enfermeras, técnicas en enfermería y terapeutas.

Acompañantes para citas médicas

Acompañantes para citas médicas y recojo de medicinas.

Atención a personas con problemas mental

Atención a personas con problemas mentales por especialistas médicos, Psicólogos, nutricionistas, enfermeras, técnicas en enfermería y terapeutas.

Terapia física y ocupacional

Terapia física y ocupacional por médicos y terapeutas geriátricos y gerontológicos.

Atención y evaluación médica.

Atención y evaluación médica constante por especialistas geriátricos y gerontológicos.

1.3 UBICACIÓN GEOGRÁFICA Y CONTEXTO SOCIOECONÓMICO

La Casa de reposo Illari, Residencia Gerontológico y Geriátrico, se encuentra ubicado en el jirón Manuel Herrera Pomareda 378, Vista Alegre, Distrito de Surco.

El nivel socioeconómico de la población es de nivel medio. La Casa de reposo está ubicada en una de las urbanizaciones más conocidas y representativas del distrito de Surco, la zona es residencial con casas de 2 a 3 pisos, con no menos de 360 metros cuadrados, ya que en su mayoría son viviendas familiares, de fácil acceso a parques y centros comerciales, así como de iglesias y farmacias.



Figura 2. Plano de la ubicación geográfica del distrito de Surco.

1.4 ACTIVIDAD GENERAL O ÁREA DE DESEMPEÑO

La actividad general está basada en un programa de intervención psicológica en las personas adultas mayores de dicho centro con la finalidad de ver la importancia del sentido de vida aun a pesar de sus condiciones, esto a través del acompañamiento psicoterapéutico y de charlas.

EL área de desempeño del Psicólogo en La Casa de reposo Illari residencia Gerontológico y Geriátrico del distrito de Surco corresponde a la especialidad de Psicología Clínica.

1.5 MISIÓN Y VISIÓN

Misión

Brindar una atención integral y especializada a las personas adultas mayores, adecuadas a sus necesidades, mediante diversas actividades socio-recreativas, terapéuticas para lograr una mejor calidad de vida.

Visión

Ser el centro de atención residencial líder en la atención a las personas adultas mayores.

CAPITULO II: DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA EXPERIENCIA

2.1 ACTIVIDAD PROFESIONAL DESARROLLADA

La experiencia obtenida en La Casa de reposo Illari, a resultado para mi muy enriquecedora, ya que he tenido la oportunidad de compartir con personas adultas mayores un programa que los ayude a poder tener una perspectiva diferente de su situación.

La actividad profesional desarrollada es el de un programa Psicológico para personas adultas mayores, basada en el enfoque psicoterapéutico de la Logoterapia ya que es la que más se adecúa a las necesidades de la persona que padece un diagnóstico de carácter crónico y degenerativo.

Esta actividad tuvo como objetivo lograr;

- Sensibilización y comprensión de la situación de vulneración emocional del adulto mayor.
- Pautas de Identidad y destino para un mejor entendimiento.
- Desarrollo de la Motivación y la Autoestima.
- Entrenamiento en Habilidades Sociales

Las actividades realizadas son las siguientes;

- Intervención de los problemas individuales:

Se atendió casos individuales para orientación y consejería a cada adulto mayor que lo necesita, debido a sus cambios emocionales ellos suelen sentirse deprimidos por la sensación de abandono que sienten al no estar cerca de sus familiares.

Se realizaron trabajos con sesiones 40 minutos semanales de manera individual con los pacientes y/o los familiares.

- Intervención de los problemas grupales:

Se realizaron trabajos grupales con los adultos mayores según necesidades específicas, realizando talleres sobre temas que los animen a comprender su situación y superar cualquier sensación de tristeza o abandono.

Se desarrollo un cronograma de 6 sesiones con temas relacionados al propósito del programa.

Además, se realizaron otras actividades recreativas de fortalecimiento emocional en la que se celebraron días festivos, como cumpleaños, día de la amistad, día de la madre, día del padre, fiestas patrias y navidad, actividades de recreativas de musicoterapia y bailes.

Todas estas actividades son las que promueven las relaciones psicosociales y emocionales de los participantes para el desarrollo del bienestar psicológico.

2.2 PROPÓSITO DEL PUESTO Y FUNCIONES ASIGNADAS

El propósito del puesto del servicio de psicología en La Casa de reposo Illari, es la brindar apoyo psicológico a las personas adultas mayores, además de intervenir mediante técnicas terapéuticas y conversaciones psicoterapéuticas en la solución de los problemas y situaciones presentadas.

El servicio de asistencia psicológica ayuda a las personas adultas mayores de la Casa de reposo Illari y a los familiares de estos a poder sobrellevar sus problemas y frustraciones, contribuyendo así a la prevención y promoción de la salud mental en las personas.

Las funciones asignadas son las siguientes;

- Evaluar e intervenir en el área de psicología clínica, las diversas necesidades y problemática que se presenten los adultos mayores.
- Lograr mejorar habilidades del adulto mayor en relación con su auto estima, así como de sus habilidades sociales, habilidades de coordinación motora fina, mejorar conductas básicas, niveles de atención, concentración entre otras funciones.

- Evaluaciones periódicas como parte de los requisitos para los centros y residencias
- Desarrollar la iniciativa de que puedan asumir la responsabilidad sobre la propia vida y sus circunstancias a partir de trabajos psicoterapéuticos.
- Desarrollar la capacidad de ir más allá de uno mismo y de la condición adversa al encontrar que gracias a ella es posible tener otra visión de la vida.
- Orientación y consejo, las cuales son dirigidos a familiares e hijos de los adultos mayores y es el complemento dentro del proceso terapéutico en concientización y comprensión del adulto mayor. A los cuales se les da pautas o recomendaciones para mejorar ciertas actitudes o conductas para con ellos.

CAPITULO III: FUNDAMENTACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

3.1 TEORÍA Y LA PRÁCTICA EN EL DESEMPEÑO PROFESIONAL

Elegí este programa de sentido de la vida para personas adultas mayores de la casa de reposo Illari, debido a que estas personas desde un punto de vista de la percepción del sentido de sus vidas están vulnerables porque no le encuentran valor a las actividades que realizan por lo que se sienten relegados y en muchos casos sienten abandonados por sus familiares.

Surgiendo en ellos una desmotivación y frustración profunda debido a que sienten que ya no los aman y que en algunos casos surgen sentimientos de traición por parte de sus hijos, causándoles niveles altos de depresión y por consiguiente sienten que sus vidas ya no tienen ningún propósito.

En este programa busca brindar un alivio a esa situación, una esperanza a ese sufrimiento, aceptándolo con apertura y humildad, con la satisfacción de las experiencias vividas encontrando así el sentido de vida.

3.1.1 Antecedentes de la investigación

A nivel internacional

D Motta, Arango, García, Reina y Saldarriaga (2016) realizó también una investigación titulada “Efectos de un grupo de orientación logoterapéutica sobre los Recursos Noológicos en personas con consumo abusivo de sustancias psicoactivas”, se contó con una población de 73 personas que participaban en programas de intervención terapéutica. La investigación presenta un diseño cuantitativo analítico y se utilizó la Escala Dimensional del Sentido de Vida y la Escala Dimensional de Recursos Noológicos. Se pudo concluir que los puntajes de sentido de vida al momento del pretest presentan diferencias significativas entre los grupos de trabajo y el grupo en control, además se observó que las diferencias entre los puntajes son significativas en las subescalas de distancia de sí mismo, dominio de sí mismo, trascendencia, diferenciación y proyección a nivel de pretest.

Arango, Ariza y Trujillo (2015), realizo un trabajo titulado “Sentido de vida y Recursos Noológicos en pacientes diagnosticados con depresión mayor con ideas suicidas, este trabajo conto con una población de 15 personas que se encontraban hospitalizadas en un instituto de salud mental, con diagnóstico de Trastorno Depresivo Mayor y manifestaban ideas suicidas ese momento. El trabajo tuvo un diseño cuantitativo correlacional y se utilizó como instrumento de medición la Escala Dimensional del Sentido de Vida y la Escala Dimensional de Recursos Noológicos.

La conclusión fue que los factores potencia noética y distancia de sí mismo se correlacionan positiva y significativamente con la coherencia existencial, el propósito vital y el sentido de vida.

Martínez y Castellanos (2013) realizo además un programa cuyo título fue “Percepción de sentido de vida en universitarios colombianos”, la población estuvo conformada por 695 estudiantes, de los cuales 68.9% eran de sexo femenino y el 31.1% eran del sexo masculino, cuyas edades eran entre 16 y 45 años. Esta investigación presentó un diseño cuantitativo de tipo descriptivo transversal y se hizo uso de la Escala Dimensional del Sentido de Vida.

Se pudo concluir que las proporciones de hombres y mujeres en los niveles de sentido de

vida son similares y la mayoría de los estudiantes presenta bajo sentido de vida 36.7%, mientras que un 21.4% presenta un nivel medio bajo, un 24.5% presenta un nivel medio alto y un 17.4% presenta un nivel alto en sentido de vida

A nivel nacional

Dávila, Flores (2017), trabajo con una población de 40 personas adultas mayores, las cuales fueron divididas en iguales cantidades para el grupo control y el grupo experimental, a quienes se les aplicó la “Escala Dimensional de Sentido de Vida”, adaptada por Martínez y Castellanos en el 2011, respecto a la metodología, se tuvo presente el tipo cuasi experimental, perteneciente a las investigaciones de diseño experimental. Se identificó como variable independiente al programa mencionado anteriormente, el cual tiene por dimensiones la “Percepción del Sentido de Vida” y la “Vivencia del Sentido de Vida”, mientras que la variable dependiente, es decir, el sentido de vida tuvo como dimensiones los “Valores de Creación”, “Valores de Experiencia” y “Valores de Actitud”.

Campos (2016) también hizo una investigación cuyo título llevaba “Sentido de vida en un grupo de jóvenes de un centro de rehabilitación en adicciones de Lima Metropolitana”, la cual contaba con una población de 155 personas de sexo masculino cuyas edades oscilaban entre los 16 y los 40 años. Esta investigación de diseño cuantitativo de tipo descriptivo correlacional, se utilizaron pruebas para detectar el consumo del alcohol, tabaco y otras sustancias y se utilizó además como prueba de medición de sentido de vida la prueba de Propósito Vital (PIL). Con la que se pudo apreciar que, con respecto al sentido de vida en relación a la capacidad de establecer metas y sensación de logro, un 35.5% obtuvo un nivel alto, un 29.7% un nivel promedio y un 34.8% un nivel bajo.

3.1.2 Bases teóricas

Sentido de vida

Según Frankl, el sentido implica así mismo una dirección, un norte al cual apuntar, un propósito que realizar, una tarea o una misión personal que cumplir (Frankl, 2013).

El sentido de la vida en palabras de Frankl es único y específico para cada ser humano, debe buscarse a partir de la experiencia, a través de los innumerables significados que ofrece cada una de las situaciones existenciales.

Acevedo (1985) además nos afirma que el sentido de vida se busca desde la experiencia de cada persona, y se realiza a través de la realización de los valores existenciales: Valores de Creación, con los cuales apporto al mundo en forma de creación, Valores de Experiencia al recibir amorosamente del mundo en forma de vivencia y finalmente los Valores de Actitud con los que se le hace frente a las situaciones límite.

Valores de Creación

Los valores de creación implican todo lo que yo le doy al mundo, un ejemplo común es el trabajo. La unicidad del individuo permite que se enlace con la comunidad, fomentando con ello el descubrimiento de su valor y sentido, empleando aquellas virtudes y singularidades que sólo él, en su unicidad humana es capaz de poseer, es por ese motivo, que se puede determinar que es exclusividad de la persona, el poder decidir cómo y qué hacer de su vida para así poder convertirla en algo insustituible y única; valores creativos también corresponden a las actividades específicas que realiza el hombre como método de intervención en el mundo con la finalidad de estructurarlo y dirigirlo hacia lo positivo, por lo tanto, todo lo que se realiza permite vivir de modo significativo y por tanto de modo más humano (Lukas, 2001).

Valores Experienciales

Los valores de experiencia tiene que ver con lo que recibo del mundo, un ejemplo claro es el como el vincularme con alguien o el disfrutar de una buena comida, puede lograr encontrarse consigo misma y explorar sus capacidades a través de las experiencias concretas que surjan del encuentro con otras personas, pero entre todos los valores, es el amor el más sobresaliente, puesto que incluye un proceso de aceptación singular e irremplazable para alguien que ama a otra persona, siendo este un medio de resonancia humana. (Fizzoti, 1977).

Valores de Actitud

Los valores de actitud implican el afrontar una situación que no puedo cambiar, como un sufrimiento inevitable o una enfermedad irreversible. Es este valor el que se superpone al de creación y experiencia.

Es así como Frankl menciona lo siguiente, "Lo que yo necesito para realizar obras creativas es algún tipo de talento; si lo tengo, me basta utilizarlo. Para realizar valores vivenciales me basta asimismo con algo que ya poseo: los órganos correspondientes: mis oídos para oír una sinfonía, mis ojos para ver un arbol alpestre, etcétera. Para realizar, en cambio, valores actitudinales, necesito, además de la capacidad creadora y la capacidad vivencial, la capacidad de sufrimiento. Pero el hombre no «posee» esta capacidad; nadie se la puso en la cuna; se poseen órganos y se puede poseer talento, pero la capacidad de sufrimiento debe adquirirla el hombre por sí mismo; tiene que padecerla primero para sí". Frankl V. (2003).

Recursos Noológicos o Noéticos

La palabra noológico proviene del griego Nóos que significa mente o espíritu (Devoe, 2012). Es justamente esta dimensión noológica la que se relaciona directamente con el ser humano y su búsqueda de sentido, la conciencia, la libertad y la responsabilidad. (Jaramillo, Carvajal, Marín & Ramírez, 2008).

Autodistanciamiento. - Con este recurso podemos además de tomar distancia de la situación, tomar distancia de uno mismo. Se puede lograr el despliegue de este recurso mediante la autocomprensión, en donde es posible el conocimiento consciente de mí mismo, auto proyección en la que me veo como posibilidad en el futuro y autorregulación como base de la responsabilidad, ejerciendo autonomía sobre las emociones o instintos.

Autotrascendencia. - Salomón (2016) nos propone que para la capacidad de ir más allá de ti mismo es necesario no solo salir y verte, sino que es necesario también ver al otro, ya que comprender al otro en su singularidad, significa quererlo. Se manifiesta a través de la diferenciación, reconociendo al otro como un otro legítimo, la afectación al dejarte tocar por lo valioso que hay en el mundo y abrirte a él y la entrega, olvidándote de ti mismo para darte incondicionalmente al mundo y a los otros.

Logoterapia

El concepto de logoterapia proviene del griego Logos que se refiere a sentido o espíritu, y de Therapie, que se refiere a sanación o tratamiento. Este enfoque psicoterapéutico es propuesto por el médico neuropsiquiatra austriaco Viktor Emil Frankl (1901-1997)

Viktor Emil Frankl, es el autor de uno de los libros de mayor influencia a nivel mundial: “El hombre en busca del sentido”, este material relata sus vivencias personales durante el tiempo que fue prisionero en los campos de concentración de la Segunda Guerra Mundial, en la que propone una psicoterapia basada en el sentido, profundizando en el estudio del ser y sus motivaciones, aferrándose a lo espiritual como constitutivo humano. De esta manera afirmaba que el ser humano no era aditivo, es decir no era la suma de diferentes partes, sino que es integral: herencia, ambiente y espíritu. Justamente lo que hace libre al ser humano es el espíritu, es la “libertad para” que, en un sentido positivo, es lo que finalmente está en la elección de la persona.

La Logoterapia tiene principalmente bases filosóficas, una de ellas es la Fenomenología de Edmund Husserl, en donde plantea la importancia de la descripción de lo que acontece para llegar a una comprensión y evitar la “interpretación”. Con esto la propuesta de la Logoterapia es escuchar para comprender y evitar ver al otro desde la experiencia propia, propone verlo desde su propia existencia. El encuentro con el otro es lo importante en la psicoterapia, según Martin Buber lo define como la relación Yo-Tú, con este binomio podemos ser seres totales, relacionándonos así con la totalidad del otro. Buber afirmaba que el éxito de la terapia se daba si ésta estaba centrada en el encuentro cliente-terapeuta y no centrado en la persona como afirmaba Rogers.

Además, otro filósofo que aportó significativamente a la escuela de Frankl es Karl Jaspers, él planteó el concepto de situación límite como aquella que es inevitable y dolorosa, situación que no es posible ser cambiada y que causa angustia exigiendo una respuesta, arriesgándose a dar el salto de fe como lo llamaba Kierkegaard para tomar decisiones, otro filósofo del cual Frankl rescata que la angustia es con lo que eventualmente podemos dar una respuesta responsable ante la vida a través de la elección y mediante esa respuesta responsable nos comprometemos con ella porque así nos apropiarnos de nuestra existencia (Heidegger).

Por ello Frankl hablaba del más profundo y elevado de los sentidos, que es muy conmovedor para la población con la se trabajará el programa: el sentido del sufrimiento, que se da cuando se está en medio de una situación desesperada. Claro está, que solo hablamos de aquel sufrimiento de una situación que no puede ser cambiada, de lo contrario estaríamos hablando de masoquismo.

Uno de los elementos de la Logoterapia es la Libertad, según Frankl, hablamos de una libertad frente a los instintos que a diferencia del animal el hombre es capaz de dominarlos y guiarlos, frente a la herencia, es decir que los ancestros no pueden definir a la persona y frente al ambiente, pues todo depende de la actitud con la que el hombre lo enfrenta.

Frankl destaca al hombre como ser espiritual, el que toma posición frente al mundo, siempre en libertad y a su vez con responsabilidad, con orientación de sentido y que aspira a valores.

Los valores de Frankl nos llevan al sentido a través de la percepción afectiva de éstos, construyendo vida para sí mismo y para otros con lo cual le da coherencia y propósito a la existencia del ser humano.

Acevedo (1985) también nos enseña que el concepto de salud para la Logoterapia no es la ausencia de enfermedad, sino que se trata de encontrar un sentido de vida, un proyecto familiar y social, tener la posibilidad de escribir la propia historia vital en la propia familia, trabajo y comunidad, así como expresar lo “no dicho” en diálogo y reflexión. Sentirse amado y amar, transformarse a sí mismo y a los demás, comprometerse y establecer vínculos afectivos solidarios. Como vemos este concepto abarca la totalidad del hombre, es decir es su dimensión bio-psico-espiritual.

Frankl afirmaba que lo que enfermaba era la personalidad y no la persona, ya que la personalidad se entiende como el modo de ser en el mundo, como la herramienta para manifestarse, más no la persona en sí. Con ello validamos su credo psiquiátrico, en el cual decía que: “Detrás de la enfermedad siempre está la persona”, abriendo así las posibilidades de estar-siendo-en-el-mundo.

Libertad

El planteamiento de Victor Frankl es que el hombre posee una dimensión espiritual; lo espiritual posibilita la capacidad de reflexionar sobre ti mismo y hasta de rechazarte

(Frankl, 2001) esta dimensión dota al hombre de libertad; y es precisamente esta libertad, lo que te hace libre de cualquier condicionamiento, sea psicológico, biológico o social.

La libertad es desplegada por medio de la conciencia, la cual permite tomar distancia de sí mismo y de lo que ocurre (autodistanciamiento), por ello es posible tomar una postura, decidir libremente, de descubrirse a sí mismo y así afrontar determinantes biológicos y psicológicos; el hombre entonces es libre de forjar su propio carácter y hacerse responsable de sí mismo.

Responsabilidad

Desde la Logoterapia la responsabilidad es la habilidad que tiene el hombre para responderle a la vida. Frankl nos dice que ser persona es ser responsable de nuestra existencia (Frankl, 1999).

La base de la responsabilidad es la autorregulación, esta es la capacidad que tiene el ser humano de regular de manera consciente sus propios procesos emotivos, cognitivos y conductuales.

El hombre es un ser llamado a la libertad, con un sinnúmero de posibilidades, es libre de moldear su propio carácter, ello implica que tome las riendas de su propia vida, asumiendo con responsabilidad las situaciones que se le presenten y además de hacerse responsable de aquello que pueda hacer de sí mismo. Solo eres responsable cuando eres auténtico, cuando eres capaz de apropiarte de tu personalidad, cuando te defines y dejas de culpar al resto de personas o situaciones y a la vida por tu insatisfacción personal.

El adulto Mayor

Según se aprecia en un artículo de la Organización Mundial de la Salud (2010) en la que menciona que todas las personas que tienen entre 60 y 74 años son consideradas de edad avanzada, sin embargo en aquellos en los que sus edades oscilan entre 75 a 90 años, se encuentran en la categoría de ancianos, y finalmente todas aquellas personas que superan los 90 años son llamados longevos.

Sin embargo, la Organización de las Naciones Unidas ONU, considera que las personas mayores a 65 años en los países desarrollados son ancianos y en los países en vías de desarrollo son considerados ancianos a partir de los 60 años.

La vejez es una de las etapas que forma parte de todo el ciclo vital en los seres humanos, es justamente en esta etapa en la que es muy importante resaltar que a pesar de

ser evidentes varias limitaciones en las funciones orgánicas, psicológicas, cognitivas y sensoriales, los adultos mayores con capaces de mejorar la calidad de su vida y el desenvolvimiento de sus relaciones interpersonales.

3.2 ACCIONES, METODOLOGÍAS Y PROCEDIMIENTOS

La casa de reposo Illari, realiza evaluaciones periódicas a los residentes, sin embargo, se creyó conveniente realizar alguna actividad que promueva el bienestar emocional y la motivación en ellos, es así como se decide realizar la intervención psicológica con el objetivo de mejorar el sentido de sus vidas, que influyan en su bienestar emocional, en las mejoras de las funciones cognitivas e incrementar su motivación.

El procedimiento consistió en evaluar e intervenir en el área de psicología, las diversas necesidades y problemática que se presentan en las personas adultos mayores.

Se realizó una evaluación previa para tener un diagnóstico real del nivel de depresión y de deterioro cognitivo de los adultos mayores de la casa de reposo. El proceso de evaluación estuvo comprendido por la observación, entrevista y por dos pruebas psicométricas validadas.

Para poder realizar el programa se utilizó La Escala Dimensional de Sentido de Vida. La cual permitió contrastar la percepción real del sentido de vida en los adultos mayores de la casa de reposo.

Escala Dimensional del Sentido de Vida (EDSV)

- Autores: Efrén Martínez, Juan Pablo Díaz.
- Edad de aplicación: 16 años en adelante
- Formas de aplicación: Individual
- Duración de la prueba: 15-20 minutos
- Área que evalúa: Sentido de vida

La Escala Dimensional del Sentido de Vida (EDSV), es un instrumento autoadministrable o de aplicación individualizada, en contextos clínicos o de investigación. La prueba inicial contenía 20 ítems con un formato de respuesta tipo Likert de cuatro opciones, que van desde "Totalmente en Desacuerdo" a "Totalmente de Acuerdo", valorados de 0-3 en los ítems directos (2,3,6,9,15), y de 3-0 en los inversos (1,4,5,7,8,10,11,12, 13,14,16,17,18,19,20).

Interpretación de los resultados de la “Escala Dimensional de Sentido de Vida”

PUNTAJE DE INTERPRETACIÓN

PLENITUD DEL SENTIDO: (2, 65 - 3)

Un nivel pleno habla de personas que experimentan su vida llena de sentido y propósito, con metas claras y la sensación de progresar en el avance hacia las mismas, se entusiasman con sus tareas cotidianas, sintiéndose satisfechos con lo que han logrado hasta al momento. Su capacidad para encontrar un sentido en su vida es bastante buena. Son personas que teniendo claras las metas en su vida, experimentan una gran compaginación con las mismas, sintiéndose plenos con lo que hacen en la vida y actuando de acuerdo con los valores con los que se identifican, los valores que hay en su vida los llenan de razones para existir. Se sienten integrados y coherentes con la vida que llevan y el proyecto que quieren para la misma. Son personas de “una sola pieza”. Se sienten orientadas en la vida, identificándose con claridad con sus deberes y proyectos, reconociendo con facilidad su “sello personal” en las acciones que llevan a cabo. Comprenden plenamente las razones por las que actúan en su vida, experimentando la sensación de valiosidad de su proyecto vital.

ALTO SENTIDO VITAL: (2,64 – 2,35)

Un nivel Alto habla de personas que experimentan su vida con sentido y propósito, con metas claras y la sensación de progresar en el avance hacia las mismas, pocas veces se aburren con sus tareas cotidianas, sintiéndose satisfechos con lo que han logrado hasta al momento. Su capacidad para encontrar un sentido en su vida es buena. Se sienten coherentes con las metas y acciones que tienen en su vida, se sienten conectados y bien con las mismas, actuando normalmente de acuerdo con los valores con los que se identifican; los valores que hay en su vida los llenan de razones para existir. Se sienten integrados y coherentes con la vida que llevan y el proyecto que quieren para la misma. Habla de personas que se sienten orientadas en la vida, identificándose con claridad con casi todos sus deberes y proyectos, reconociendo con frecuencia su “sello personal” en las acciones que llevan a cabo. Suelen comprender la razón de sus acciones, experimentando que en su vida hay muchas cosas que valen la pena, aunque pueden experimentar esporádicas inseguridades.

MEDIO SENTIDO VITAL: (2,34 – 2) *

Un nivel Medio de sentido vital habla de personas que experimentan su vida con sentido y propósito, aunque en ocasiones tienen breves momentos de desorientación, suelen tener metas en su vida y la sensación de progresar en el avance hacia las mismas, a pesar de algunos periodos de estancamiento o pérdida de interés, el sentido del momento los entusiasma, aunque no en todas las actividades y contextos en los que se encuentran. Se sienten coherentes con algunas de las metas que tienen en su vida, aunque puede ser que con otras no se sientan tan compaginados, ni plenos. Suelen actuar de acuerdo a sus valores, pero ocasionalmente pueden desencontrarse con los mismos y dejarse llevar por otras razones, a pesar de ello, normalmente se sienten coherentes con la vida que llevan y el proyecto que quieren para la misma, con dudas transitorias acerca de su camino. Pueden tener cierta ambivalencia entre la orientación y la desorientación en su vida, ocasionalmente dudan del sentido de la misma y no siempre cumplen con todos sus deberes. A pesar de las cosas que valen la pena en su vida, a veces se contradicen entre lo que deben y lo que quieren, desconociéndose a sí mismos en algunas de sus acciones.

BÚSQUEDA DEL SENTIDO VITAL: (0 –1,99) **

Un nivel de búsqueda de sentido vital habla de personas que experimentan su vida predominantemente sin sentido y propósito, aunque en ocasiones tienen momentos en los que se sienten orientados, suelen tener pocas metas en su vida o a pesar de las mismas no tener la sensación de progreso y motivación en el avance hacia las mismas, a pesar de algunos periodos de motivación e interés, el sentido del momento no se mantiene constantemente, aunque en algunos contextos puede ser más fuerte. Pueden sentirse desconectadas de sus metas y acciones, experimentando la sensación de “no hallarse”. Suelen actuar sin un orden para conseguir sus metas y dudan con frecuencia acerca de que es lo que quieren realmente en su vida. Dudan y les cuesta tomar decisiones. Suelen desorientarse con respecto a lo que quieren en su vida y con sus metas, dudan del sentido de estas y aun teniendo claros sus deberes no se motivan a cumplirlos. Algunos no perciben cosas que valgan la pena en sus vidas y no se identifican con las acciones que realizan, se sienten en un desencuentro personal.

El objetivo del utilizar el instrumento fue dimensionar valorativamente el Sentido de Vida, es decir la percepción afectivo-cognoscitiva de valores referenciales que mueven a una persona y le invitan a actuar de un modo particular ante situaciones específicas o la vida en general, confiriéndole de identidad personal y coherencia consigo misma (Martínez, 2011).

El diseño de la prueba surge a partir de una base teórica y empírica fundamentada desde la logoterapia y el análisis existencial de Viktor Frankl. Por esto, en su desarrollo se consideró el contenido del PIL Test (Crumbaught y Maholick, 1964).

La metodología realizada estaba basada en la logoterapia la cual se define como una psicoterapia basada en el sentido de vida como principal fuerza motivadora en el ser humano a través de los valores, conocida también como análisis existencial.

Participantes

La casa de reposo cuenta con un total de 18 personas adultas mayores residentes. De este total, 11 personas son independientes y 7 son dependientes.

El programa se realizó con las 11 personas independientes, es decir las personas que podían libremente participar con su consentimiento y el uso de sus facultades.

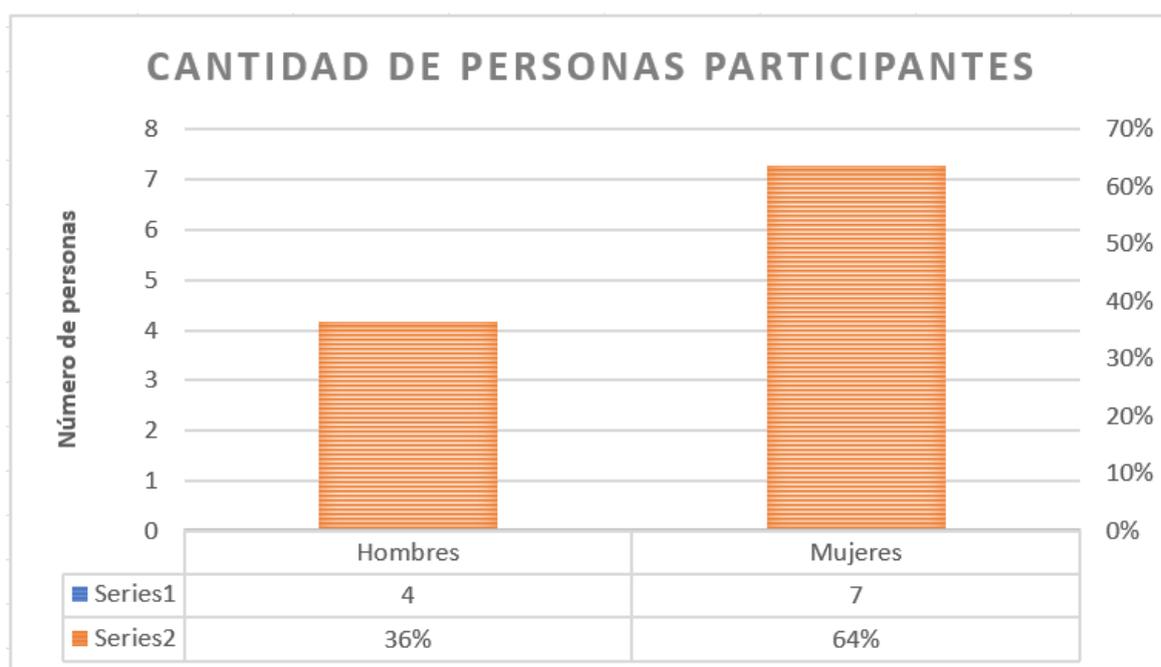


Figura 3. Gráfico de las personas adultas mayores diferenciados según el sexo.

El diagnóstico tuvo como resultado que el menor porcentaje, es decir 0% de los adultos mayores evaluados presentaban niveles de “Plenitud del sentido de vida” y “Alto sentido de vida”, mientras que el 27% de los adultos mayores presentaron un nivel “Medio sentido de vida” y el 73% de los adultos mayores presentó niveles de “Búsqueda del sentido de vida”,

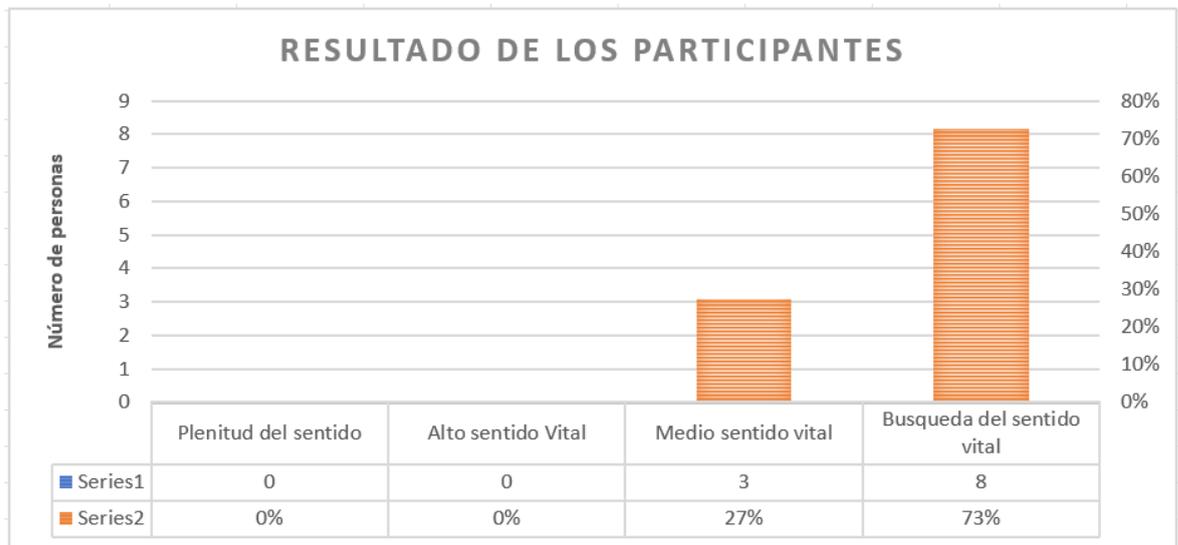


Figura 4. Resultado porcentual de la evaluación de Escala Dimensional de sentido de vida (EDSV) de las personas adultas mayores.

Debido a estos resultados, se realizaron las intervenciones y los talleres del programa de sentido de vida en las personas adultas mayores de la casa de reposo Illari.

Procedimiento del programa:

Durante el proceso del programa se recolecto información básicamente mediante el uso del dialogo socrático.

La secuencia del trabajo es el siguiente:

Diálogo Socrático

A través del Diálogo socrático se trata de realizar preguntas y cuestionamientos con el fin de que la persona en consulta llegue a reflexionar encontrando por sí mismo sus propias respuestas, haciéndose consciente de su libre voluntad. Si bien el diálogo (ir conociendo a través de) es importante, el elemento considerado como principal es la relación cliente – terapeuta que se da en consulta.

Disposición Amorosa

Esta es la base de la Logoterapia radica en la relación del consultante - terapeuta, recordando que no existe un yo sin un tú, (Buber, 1923), para que esta relación sea enriquecedora para el consultante, el terapeuta debe abrirse para acogerlo amorosamente con una actitud auténtica de aceptación.

Preguntas Socráticas

Esta clase de preguntas se centran en la descripción y deja de lado la interpretación o la explicación; se formulan preguntas fenomenológicas, por ejemplo ¿Qué?, ¿Quién?, ¿Cómo?, ¿Dónde?, ¿Cuándo? y ¿Para qué?, de esta manera el terapeuta permite que se despliegue la libertad del consultante.

Actitud fenomenológica

La Logoterapia como enfoque psicoterapéutico propone el método fenomenológico para poder ir a un encuentro auténtico con el otro, partiendo desde la ignorancia del “no saber” y no hacerse ideas previas de la otra persona que llega a consulta. Es decir, no sacar conclusiones anticipadas de la persona.

De este modo el terapeuta suspende sus conocimientos, prejuicios, valoraciones, creencias, etc. para comprender y describir en lugar de interpretar lo que la persona desea comunicar. Asumiendo una postura de ingenuidad con el objetivo de intencionarse hacia el otro con amor.

**Sesiones del programa programa de sentido de vida en adultos mayores de la casa de
reposo Illari en Surco.**

Módulo I: "Sentido de vida en Valores de creación" (lo que doy)

Objetivo: Asumir la responsabilidad sobre la propia vida y sus circunstancias.

Sesión 1: Misión y visión de vida

Objetivo: Importancia del sentido de la vida respecto a la misión que debemos cumplir, aun a pesar de las limitaciones u obstáculos, no debemos perder la visión de nuestro objetivo es darnos a sí mismo y a los demás.

Materiales: Proyector, Laptop, Hojas Bond, Lápices, Lapiceros

Desarrollo:

Dinámica de presentación / Apertura – 10 minutos

Charla sobre la misión y visión desde la Logoterapia – 20 minutos

Conversatorio de las opciones que tenemos frente a diferentes situaciones de manera general. – 15 minutos

En grupos de 5 grupos escribirán su misión y visión desde el sentido del valor de la creación.

Lo que doy – 15 minutos

Palabras de lo que los participantes sobre lo que les haya impactado de la sesión: ¿Que se llevan? Cerrar con un aplauso, abrazo o palabras. - 15 min.

Sesión 2: Una vida con propósito y sentido

Objetivo: Comprensión respecto al propósito de la creación, redescubriendo que la vida tiene un sentido espiritual que nos hace especiales y únicos con la capacidad de darse al mundo de manera incondicional, encontrando la forma de ser auténtico y olvidándose de sí mismo para ir hacia afuera.

Materiales: Proyector, Laptop, Hojas Bond, Lápices, Lapiceros

Desarrollo:

Dinámica de activación / Apertura – 10 minutos

Charla sobre el propósito y el sentido de la vida desde la Logoterapia – 20 minutos

Ejemplos de cómo el hombre se opone a los instintos, a la herencia, al medio ambiente en general. – 5 minutos

En grupos escribirán el cual consideran es el propósito en sus vidas desde el sentido de valor

de creación. – 10 minutos

Palabras de lo que los participantes sobre lo que les haya impactado de la sesión: ¿Que se llevan? Cerrar con un aplauso, abrazo o palabras. - 15 min.

Sesión 3: Trabajando con la siguiente generación.

Objetivo: Redescubrir el interés a través del trabajo y la acción de hacer algo por mi generación, transmitiendo e intercambiando conocimientos a hijos y nietos, además de participar activamente en la sociedad.

Materiales: Proyector, Laptop, Hojas Bond, Lápices, Lapiceros

Desarrollo:

Dinámica de activación / Apertura – 10 minutos

Charla sobre Recursos Noológicos: Autodistanciamiento – 20 minutos

Ejemplos de estar siendo y de posibilidad en general. Discusión sobre que tanto soy consciente de mí mismo. – 5 minutos

En parejas discutirán que es lo que consideran que son, y el cambio de visión hacia el futuro, como creen que pueden llegar a ser. – 10 minutos

Palabras de lo que los participantes sobre lo que les haya impactado de la sesión: ¿Que se llevan? Cerrar con un aplauso, abrazo o palabras. - 15 min.

Módulo II: "Sentido de vida en Valores de Experiencia" (lo que recibo)

Objetivo: Clarificar lo valioso que puedan encontrar en el diagnóstico de su enfermedad y en las situaciones límites que enfrentan.

Sesión 4: La cosecha esta lista.

Objetivo: Animar, creyendo y entendiendo que es un tiempo de cosechar lo bueno de la vida, actitudes, acciones y palabras, Es tiempo de disfrutar lo que la vida nos da.

Materiales: Proyector, Laptop, Hojas Bond, Lápices, Lapiceros

Desarrollo:

Dinámica de activación / Apertura – 10 minutos

Charla sobre las consecuencias de nuestra decisión de modo que podamos asumir nuestra responsabilidad desde la Logoterapia – 20 minutos

Conversatorio en primera persona de como al apropiarnos de nuestras elecciones y decisiones nos hacemos responsables. – 5 minutos

En grupos harán lista de cosechas obtenidas agradables y desagradables, de modo que puedan hacer responsables de sus elecciones. – 10 minutos

Palabras de lo que los participantes sobre lo que les haya impactado de la sesión: ¿Que se llevan? Cerrar con un aplauso, abrazo o palabras. - 15 min.

Sesión 5: Cada día es un regalo.

Objetivo: Motivar a creer que la vida es un hermoso regalo, y que cada día tengo el privilegio de recibir el compañerismo, la amistad y el amor de otros y de mi familia.

Materiales: Proyector, Laptop, Hojas Bond, Lápices, Lapiceros

Desarrollo:

Dinámica de activación / Apertura – 10 minutos

Charla sobre los valores de creación y de experiencia – 20 minutos

Ejemplos de valores de creación y de experiencia en general. – 5 minutos

En parejas darán ejemplos de cómo encuentran en sus vivencias los valores de creación y de experiencia. – 10 minutos

Palabras de lo que los participantes sobre lo que les haya impactado de la sesión: ¿Que se llevan? Cerrar con un aplauso, abrazo o palabras. - 15 min.

Sesión 6: El amor todo lo puede.

Objetivo: Comprender que el amor que recibo de mi familia sobre pasa cualquier acontecimiento pasado que haya dejado algún recuerdo desagradable.

Materiales: Proyector, Laptop, Hojas Bond, Lápices, Lapiceros

Desarrollo:

Dinámica de activación / Apertura – 10 minutos

Charla sobre las situaciones límite y los valores de actitud – 20 minutos

Ejemplos de situaciones límite y opciones de afrontamiento. – 5 minutos

En parejas darán ejemplos cómo han venido haciendo frente a sus propias situaciones límite. – 10 minutos

Palabras de lo que los participantes sobre lo que les haya impactado de la sesión: ¿Que se llevan? Cerrar con un aplauso, abrazo o palabras. - 15 min.

Módulo III: "Sentido de vida en Valores de Actitud" (lo que afronto)

Objetivo: Desarrollar la capacidad de ir más allá de uno mismo y de la condición adversa al encontrar que gracias a ella es posible trascender.

Taller 7: Enfrentado a los gigantes.

Objetivo: Hacer frente a situaciones difíciles que me toca vivir, en las que toca enfrentar adversidades propias de la vejez en las diferentes dimensiones del cuerpo alma y espíritu, en la que cada situación es una lucha.

Materiales: Proyector, Laptop, Hojas Bond, Lápices, Lapiceros

Desarrollo:

Saludo inicial / Apertura – 10 minutos

Charla sobre las situaciones límite (Jaspers) y los valores de actitud – 20 minutos

Ejemplos de situaciones límite y opciones de afrontamiento. – 5 minutos

En parejas darán ejemplos cómo han venido haciendo frente a sus propias situaciones límite. – 10 minutos

Palabras de lo que los participantes sobre lo que les haya impactado de la sesión: ¿Que se llevan? Cerrar con un aplauso, abrazo o palabras. - 15 min.

Taller 8: Soy Libre y responsable.

Objetivo: Aprender respecto a mi libertad para tener responsabilidad frente a la vida, ya que desde la logoterapia la vida siempre espera algo de ti, aunque tu no esperes nada de la vida. Esa libertad que le permite estar por encima de cualquier situación.

Materiales: Proyector, Laptop, Hojas Bond, Lápices, Lapiceros

Desarrollo:

Saludo inicial / Apertura – 10 minutos

Charla sobre Recursos Noológicos: Autotrascendencia – 20 minutos

Ejemplos de cómo puedo desplegar la diferenciación, afectación y entrega en general. – 5 minutos

En parejas darán ejemplos sobre como detectan en sus vidas la diferenciación, que tanto se dejan tocar y las formas de entrega en sus propias experiencias pasadas y como pueden llegar a ser esas formas en el futuro. – 10 minutos

Palabras de lo que los participantes sobre lo que les haya impactado de la sesión: ¿Que se llevan? Cerrar con un aplauso, abrazo o palabras. - 15 min.

Taller 9: Mal para bien

Objetivo: Trabajar respecto a la actitud con la que enfrentan su vejez y sufrimiento, comprendiendo que lo que parece una mala situación realmente podría percibirse como un tiempo para disfrutar.

Materiales: Proyector, Laptop, Hojas Bond, Lápices, Lapiceros

Desarrollo:

Saludo inicial / Apertura – 10 minutos

Revisión sobre los temas que más hayan calado en cada uno de los participantes, así como los descubrimientos que se dieron a lo largo del programa – 20 minutos

Cada uno expondrá el sentido que pudo encontrar a su situación en particular. – 20 minutos,

Clausura. – 10 minutos

| # Modulo | Nombre del Modulo | # Taller | Taller grupal | Objetivo |
|-------------|--|----------|---|---|
| 1 | "Sentido de vida en Valores de creación". (lo que doy) | 1 | Misión y visión de vida. | Importancia del sentido de la vida respecto a la misión que debemos cumplir, aun a pesar de las limitaciones u obstáculos, no debemos perder la visión de nuestro objetivo es darnos a sí mismo y a los demás. |
| | | 2 | Una vida con propósito y sentido. | Comprensión respecto al propósito de la creación, redescubriendo que la vida tiene un sentido espiritual que nos hace especiales y únicos con la capacidad de darse al mundo de manera incondicional, encontrando la forma de ser auténtico y olvidándose de sí mismo para ir hacia afuera. |
| | | 3 | Trabajando con la siguiente generación. | Redescubrir el interés a través del trabajo y la acción de hacer algo por mi generación, transmitiendo e intercambiando conocimientos a hijos y nietos, además de participar activamente en la sociedad. |
| 2 | "Sentido de vida en Valores de Experiencia". (lo que recibo) | 4 | La cosecha esta lista. | Animar, creyendo y entendiendo que es un tiempo de cosechar lo bueno de la vida, actitudes, acciones y palabras, Es tiempo de disfrutar lo que la vida nos da. |
| | | 5 | Cada día es un regalo. | Motivar a creer que la vida es un hermoso regalo, y que cada día tengo el privilegio de recibir el compañerismo, la amistad y el amor de otros y de mi familia. |
| | | 6 | El amor todo lo puede. | Comprender que el amor que recibo de mi familia sobre pasa cualquier acontecimiento pasado que haya dejado algún recuerdo desagradable. |
| 3 | "Sentido de vida en Valores de Actitud". (lo que afronto) | 7 | Enfrentado a los gigantes. | Hacer frente a situaciones difíciles que me toca vivir, en las que toca enfrentar adversidades propias de la vejez en las diferentes dimensiones del cuerpo alma y espíritu, en la que cada situación es una lucha. |
| | | 8 | Soy Libre y responsable. | Aprender respecto a mi libertad para tener responsabilidad frente a la vida, ya que desde la logoterapia la vida siempre espera algo de ti, aunque tu no esperes nada de la vida. Esa libertad que le permite estar por encima de cualquier situación. |
| | | 9 | Mal para bien | Trabajar respecto a la actitud con la que enfrentan su vejez y sufrimiento, comprendiendo que lo que parece una mala situación realmente podría percibirse como un tiempo para disfrutar. |

Tabla 2. Módulos y contenido del desarrollo de un programa de sentido de vida en adultos mayores de una casa de reposo e Surco.

Resultados del programa

Los resultados obtenidos en el programa nos permiten apreciar diferencias significativas en el incremento de los niveles de la percepción del sentido de vida, podemos ver que un 55% de los adultos mayores, tiene ahora un “alto sentido de vida”, y un 27% “plenitud del sentido “. Muchas veces la depresión y las sensaciones de abandono hacen que las persona decaigan en los niveles, sin embargo, el solo brindarles la posibilidad de comprender cuán importante ha sido su participación en la vida de las personas y de sus familias, existe una posibilidad de mejorar la percepción y encontrar lo valioso de la vida.

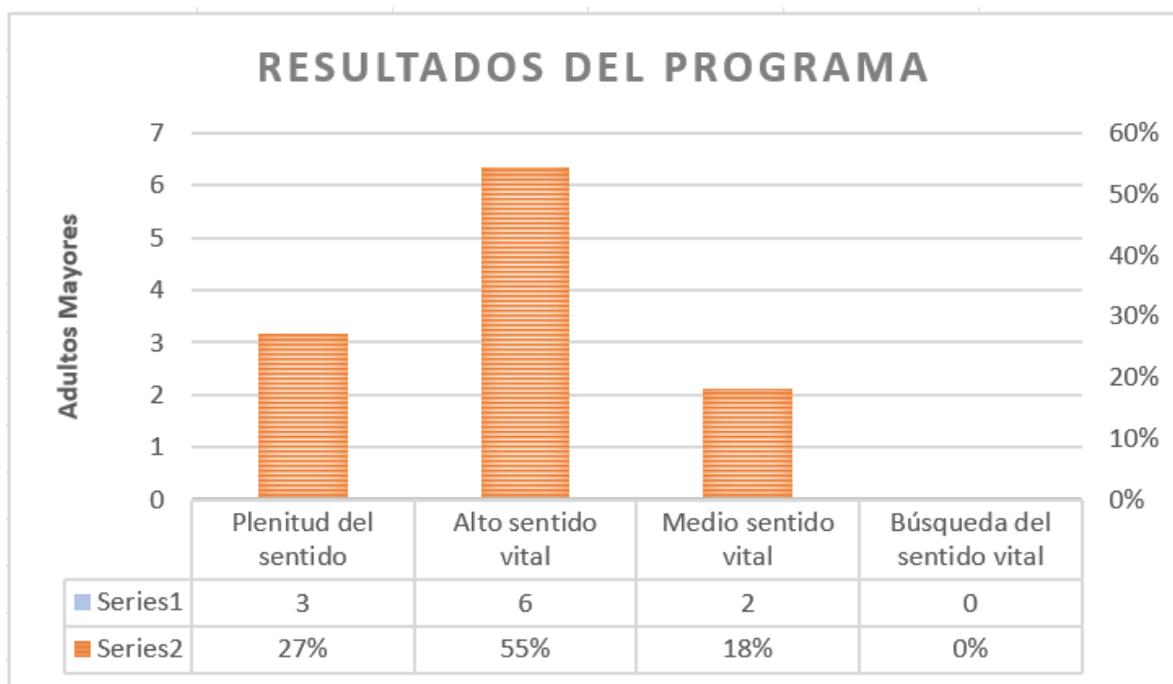


Figura 5. Resultado porcentual después realizadas las intervenciones con las personas adultas mayores.

CAPITULO IV: PRINCIPALES CONTRIBUCIONES

CONCLUSIONES

El desarrollo de este programa de Intervención Psicológica para personas adultas Mayores de la casa de reposo Illari, fue realizada desde un enfoque de la Logoterapia, debido a que estas personas desde un punto de vista de la percepción del sentido de sus vidas están vulnerables ya que no le encuentran valor a las actividades que realizan.

Luego de las sesiones realizadas se concluye lo siguiente:

- ✓ El programa de sentido de vida para las personas adultas mayores en la casa de reposo Illari, permite que las personas descubran que la vida tiene un sentido espiritual que los hace especiales y únicos.
- ✓ Que buscar desarrollar una plenitud de sentido de vida les permite a los adultos mayores de la casa de reposo, no concentrarse en su dificultad, sino el que experimenten la sensación de valiosidad de su proyecto vital.
- ✓ Concede al adulto mayor de la casa de reposo, mejorar en sus habilidades con relación a su autoestima y sus habilidades interpersonales.
- ✓ Que el adulto mayor puede asumir la responsabilidad sobre su propia vida y sus circunstancias. comprendiendo que es libre de reconocer sus fortalezas y debilidades, con la finalidad de mejorar en los diferentes aspectos de su vida.

RECOMENDACIONES

- ✓ Intervención y seguimiento constante a las personas adultas mayores de la casa de reposo, con relación a la mejora de los niveles de sentido de vida.
- ✓ La realización de charlas de concientización y sensibilización a los familiares, ya que la mayor influencia de la percepción del sentido de vida proviene de ellos.
- ✓ Que la familia propicie el amor visitándolos periódicamente, involucrando a sus hijos y nietos, fortaleciendo así los vínculos.
- ✓ Proporcionar espacios de socialización realizando talleres y dinámicas ocupacionales para incentivar y fortalecer su sentido de la participación e involucramiento en actividades sociales.
- ✓ Realizar capacitaciones periódicas con el personal de la casa de reposo responsable del cuidado para sensibilizar el trato y fortalecer sus emociones.
- ✓ Crear grupos de jóvenes o adolescentes de las diferentes organizaciones, iglesias y centros educativos, que puedan interactuar con las personas adultas mayores en actividades, para crear empatía y responsabilidad social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CIAM: Centros Integrales de Atención Integral al Adulto Mayor
- DESARROLLO-Y-ESTRUCTURA-DE-LA-ESCALA-DIMENSIONAL.pdf
- Díaz del Castillo J. Salomón A 2015 Encontrando y realizando sentido. Lima, Perú, Unifé.
- El sentido trascendente de la vida en Viktor Frankl. Recuperado el 31/03/2016 desde
- *logoforo.com/el-sentido-trascendente-de-la-vida-en-viktor-frankl/*
- Frankl V. 2003 El hombre doliente. Fundamentos antropológicos de la logoterapia. (Tercera ed) Barcelona, España, Herder.
- Frankl, V 1991. El hombre en busca de sentido. (12 ed) Valencia, España, Herder.
- Mindes (2013). Plan Nacional para las personas adultas mayores 2013- 2017. Lima.
- Martínez, E., Trujillo, A., Díaz, J. y Jaimes, J. (2011). Desarrollo y estructura de la escala dimensional del sentido de vida. Acta Colombiana de Psicología.
- Martínez, E., Trujillo, A. y Trujillo, C. (2012) Validación del Test de Propósito Vital (pil test - purpose in life test) Revista Argentina de Clínica Psicológica, 20(1), pp. 85-93.
- https://desarrolloenlavejez.blogspot.com/2008/11/etapas-de-la-vejez_03.html

ANEXOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El presente programa tiene como objetivo conocer la importancia de desarrollar el sentido de vida en personas adultas mayores de la casa de reposo Illari. Para ello se requiere de la participación de las personas adultos mayores de la casa de reposo y será desarrollado por el bachiller en psicología Christian Armando Ruiz Portal.

Su participación consistirá en responder de forma anónima los cuestionarios adjuntos. La participación es completamente voluntaria.

Respuesta del participante:

He leído el documento y acepto participar en este programa, conociendo que podré dejar de responder cuando lo considere pertinente. Al ser voluntario, no existirá ninguna recompensa o beneficio.

Firma:
.....

Fecha:

DATOS PERSONALES

Sexo: Edad: Lugar de nacimiento: Lugar de residencia:
Estado Civil:
Vive: a) Con sus padres Si / No b) Con familiares Si / No c) Sólo (a) Si / No d) Con su pareja Si / No
Ciclo de estudios: Trabajo actual: Si No Hijos: Si No

ESCALA DIMENSIONAL DEL SENTIDO DE VIDA

| ÍTEM | Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--|-----------------------------|------------------|------------|--------------------------|
| 1. Enfrentarme a mis tareas cotidianas constituye una experiencia aburrida | | | | |
| 2. La vida me parece llena de razones por las cuales vivir | | | | |
| 3. Normalmente me siento pleno con lo que estoy haciendo de mi vida | | | | |
| 4. Frecuentemente me desconozco a mi mismo en mi forma de actuar | | | | |
| 5. Aun teniendo claro mis deberes, generalmente solo hago lo que quiero | | | | |
| 6. He descubierto metas claras en mi vida | | | | |
| 7. Si muriera hoy, me parecería que mi vida ha sido un completo fracaso | | | | |
| 8. Tal y como yo lo veo, en relación con mi vida, no se para donde voy | | | | |
| 9. Las metas que tengo en mi vida hablan de quien soy en este momento | | | | |
| 10. A pesar de mis metas, he considerado seriamente el suicidio como una salida a mi situación | | | | |
| 11. Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida es prácticamente nula | | | | |
| 12. Mi vida es vacía y llena de desesperación | | | | |
| 13. Con frecuencia no logro entender porque actúo de cierta manera | | | | |
| 14. Al pensar en mi propia vida me pregunto a menudo porque existo | | | | |
| 15. Me siento coherente con las acciones que realizo para lograr mi proyecto de vida. | | | | |
| 16. En el logro de mis metas vitales no he conseguido ningún progreso | | | | |
| 17. Mi existencia personal es sin sentido y propósitos | | | | |
| 18. Si pudiera elegir nunca habría nacido | | | | |

CALIFICACION DE LA ESCALA

| ÍTEM | Polaridad ítem | Totalmente en desacuerdo | En desacuerdo | De acuerdo | Totalmente de acuerdo |
|--|----------------|-----------------------------|---------------|------------|--------------------------|
| 1. Enfrentarme a mis tareas cotidianas constituye una experiencia aburrida | Inv | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2. La vida me parece llena de razones por las cuales vivir | Dir | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Normalmente me siento pleno con lo que estoy haciendo de mi vida | Dir | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Frecuentemente me desconozco a mi mismo en mi forma de actuar | Inv | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5. Aun teniendo claro mis deberes, generalmente solo hago lo que quiero | Inv | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6. He descubierto metas claras en mi vida | Dir | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Si muriera hoy, me parecería que mi vida ha sido un completo fracaso | Inv | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8. Tal y como yo lo veo, en relación con mi vida, no se para donde voy | Inv | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9. Las metas que tengo en mi vida hablan de quien soy en este momento | Dir | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 10. A pesar de mis metas, he considerado seriamente el suicidio como una salida a mi situación | Inv | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 11. Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida es prácticamente nula | Inv | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 12. Mi vida es vacía y llena de desesperación | Inv | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13. Con frecuencia no logro entender porque actúo de cierta manera | Inv | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 14. Al pensar en mi propia vida me pregunto a menudo porque existo | Inv | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 15. Me siento coherente con las acciones que realizo para lograr mi proyecto de vida. | Dir | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 16. En el logro de mis metas vitales no he conseguido ningún progreso | Inv | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 17. Mi existencia personal es sin sentido y propósitos | Inv | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 18. Si pudiera elegir nunca habría nacido | Inv | 3 | 2 | 1 | 0 |

| item | valor |
|--------------|--------------|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 | |
| 11 | |
| 12 | |
| 13 | |
| 14 | |
| 15 | |
| 16 | |
| 17 | |
| 18 | |
| TOTAL | |
| TOTAL | ()/18= |

Interpretación de los resultados de la “Escala Dimensional de Sentido de Vida”

PUNTAJE INTERPRETACIÓN

PLENITUD DEL SENTIDO: (2, 65 - 3)

Un nivel pleno habla de personas que experimentan su vida llena de sentido y propósito, con metas claras y la sensación de progresar en el avance hacia las mismas, se entusiasman con sus tareas cotidianas, sintiéndose satisfechos con lo que han logrado hasta al momento. Su capacidad para encontrar un sentido en su vida es bastante buena. Son personas que teniendo claras las metas en su vida, experimentan una gran compaginación con las mismas, sintiéndose plenos con lo que hacen en la vida y actuando de acuerdo con los valores con los que se identifican, los valores que hay en su vida los llenan de razones para existir. Se sienten integrados y coherentes con la vida que llevan y el proyecto que quieren para la misma. Son personas de “una sola pieza”. Se sienten orientadas en la vida, identificándose con claridad con sus deberes y proyectos, reconociendo con facilidad su “sello personal” en las acciones que llevan a cabo. Comprenden plenamente las razones por las que actúan en su vida, experimentando la sensación de lo valioso de su proyecto vital.

ALTO SENTIDO VITAL: (2,64 – 2,35)

Un nivel Alto habla de personas que experimentan su vida con sentido y propósito, con metas claras y la sensación de progresar en el avance hacia las mismas, pocas veces se aburren con sus tareas cotidianas, sintiéndose satisfechos con lo que han logrado hasta al momento. Su capacidad para encontrar un sentido en su vida es buena. Se sienten coherentes con las metas y acciones que tienen en su vida, se sienten conectados y bien con las mismas, actuando normalmente de acuerdo con los valores con los que se identifican; los valores que hay en su vida los llenan de razones para existir. Se sienten integrados y coherentes con la vida que llevan y el proyecto que quieren para la misma. Habla de personas que se sienten orientadas en la vida, identificándose con claridad con casi todos sus deberes y proyectos, reconociendo con frecuencia su “sello personal” en las acciones que llevan a cabo. Suelen comprender la razón de sus acciones, experimentando que en su vida hay muchas cosas que valen la pena, aunque pueden experimentar esporádicas inseguridades.

MEDIO SENTIDO VITAL: (2,34 – 2) *

Un nivel Medio de sentido vital habla de personas que experimentan su vida con sentido y propósito, aunque en ocasiones tienen breves momentos de desorientación, suelen tener metas en su vida y la sensación de progresar en el avance hacia las mismas, a pesar de algunos periodos de estancamiento o pérdida de interés, el sentido del momento los entusiasma, aunque no en todas las actividades y contextos en los que se encuentran. Se sienten coherentes con algunas de las metas que tienen en su vida, aunque puede ser que con otras no se sientan tan compaginados, ni plenos. Suelen actuar de acuerdo con sus valores, pero ocasionalmente pueden desencontrarse con los mismos y dejarse llevar por otras razones, a pesar de ello, normalmente se sienten coherentes con la vida que llevan y el proyecto que quieren para la misma, con dudas transitorias acerca de su camino. Pueden tener cierta ambivalencia entre la orientación y la desorientación en su vida, ocasionalmente dudan del sentido de esta y no siempre cumplen con todos sus deberes. A pesar de las cosas que valen la pena en su vida, a veces se contradicen entre lo que deben y lo que quieren, desconociéndose a sí mismos en algunas de sus acciones.

BÚSQUEDA DEL SENTIDO VITAL: (0 –1,99) **

Un nivel de búsqueda de sentido vital habla de personas que experimentan su vida predominantemente sin sentido y propósito, aunque en ocasiones tienen momentos en los que se sienten orientados, suelen tener pocas metas en su vida o a pesar de estas no tener la sensación de progreso y motivación en el avance hacia las mismas, a pesar de algunos periodos de motivación e interés, el sentido del momento no se mantiene constantemente, aunque en algunos contextos puede ser más fuerte. Pueden sentirse desconectadas de sus metas y acciones, experimentando la sensación de “no hallarse”. Suelen actuar sin un orden para conseguir sus metas y dudan con frecuencia acerca de que es lo que quieren realmente en su vida. Dudan y les cuesta tomar decisiones. Suelen desorientarse con respecto a lo que quieren en su vida y con sus metas, dudan del sentido de estas y aun teniendo claros sus deberes no se motivan a cumplirlos. Algunos no perciben cosas que valgan la pena en sus vidas y no se identifican con las acciones que realizan, se sienten en un desencuentro personal.

Validez y Confiabilidad de la “Escala Dimensional de Sentido de vida”

Validez de la Escala Existencial de Sentido de Vida

| <u>Ítems</u> | <u>Validez</u> |
|--------------|----------------|
| <u>1</u> | <u>0.55</u> |
| <u>2</u> | <u>0.39</u> |
| <u>3</u> | <u>0.30</u> |
| <u>4</u> | <u>0.52</u> |
| <u>5</u> | <u>0.50</u> |
| <u>6</u> | <u>0.62</u> |
| <u>7</u> | <u>0.51</u> |
| <u>8</u> | <u>0.65</u> |
| <u>9</u> | <u>0.26</u> |
| <u>10</u> | <u>0.40</u> |
| <u>11</u> | <u>0.57</u> |
| <u>12</u> | <u>0.62</u> |
| <u>13</u> | <u>0.70</u> |
| <u>14</u> | <u>0.42</u> |
| <u>15</u> | <u>0.33</u> |
| <u>16</u> | <u>0.69</u> |
| <u>17</u> | <u>0.28</u> |
| <u>18</u> | <u>0.41</u> |

Nota: La prueba varía entre los valores mínimos de 0.26 y máximos de 0.70, reflejando la validez de la escala, puesto que todos los valores son superiores a 0.20.

Confiabilidad de la Escala Existencial de Sentido de Vida

Método Coeficiente

Spearman

Brown 0.86

Nota: se puede observar que, según la fórmula de Spearman Brown, la escala manifiesta un coeficiente mayor a 0.81, lo cual indica que es una escala confiable.

AUTORIZACIÓN INSTITUCIONAL

En mi calidad de representante Legal de la Institución **INVERSIONES MONLEN SAC**, conductores de las **Casas de Reposo Illari** yo, **Fredy Eduardo Monge Pimentel**, identificado con DNI N°06235714, otorgo autorización para que el Bachiller en Psicología, **Christian Armando Ruiz Portal**, realice el desarrollo de un programa bajo el nombre de **“Sentido de vida en adultos mayores de una casa de reposo”**, entendiendo que puedo rechazar mi contribución como Institución durante cualquier etapa del desarrollo del programa, sin perjuicio alguno para la Institución ni para los adultos mayores.

Además de ello queda entendido que se autoriza que aparezca el nombre de la institución que represento, **Casa de reposo Illari**, y la participación que tendrán los adultos mayores en este programa.

Antes de la aceptación de este programa se ha desarrollado un dialogo muy abierto entre los representantes donde se han disipado las interrogantes y dudas al respecto.

Se otorga la presente a solicitud del interesado para los fines estrictamente académicos

Atentamente,